



İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

**Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi  
Psikoeğitim Programının Ergenlerin  
Umut ve İyimserlik Düzeyine Etkisi**

Yüksek Lisans Tezi

**Harun Doğan**

Eylül 2025



İSTANBUL MEDENİYET ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

**Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi  
Psikoeğitim Programının Ergenlerin  
Umut ve İyimserlik Düzeyine Etkisi**

Yüksek Lisans Tezi

**Harun Doğan**

Danışman

**Prof. Dr. Füsun Ekşi**

Eylül, 2025

## TEZ JÜRİSİ ONAYI

Harun Doğan tarafından hazırlanan “Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programın Ergenlerin Umut ve İyimserlik Düzeyine Etkisi” başlıklı bu Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda hazırlanmış ve jürimiz tarafından kabul edilmiştir.

### JÜRİ ÜYELERİ

### İMZA

#### **Tez Danışmanı:**

Prof. Dr. Füsun EKŞİ  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi

#### **Üyeler:**

Dr. Öğr. Üyesi Abdullah YALNIZ  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi

Doç. Dr. Seçil ÖZAY  
Marmara Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 22/09/ 2025

## **BEYANLAR**

### **Yazım ve Kaynak Gösterme Kılavuzu Beyanı**

Danışmanlığımda yazılan bu tezin APA yazım ve kaynak gösterme kılavuzunda belirtilen kurallara uygun olarak yapılandırıldığı ve bu kılavuzun metin içi kaynak gösterme standartlarının bu tezde tutarlı olarak uygulandığı tarafımdan incelenerek teyit edilmiştir.

İmza

Prof.Dr. Füsun EKŞİ

### **Etik İlkeler Sadakat Beyanı**

Hazırladığım bu tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

İmza

Harun DOĞAN

## ÖZET

### **Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programının Ergenlerin**

### **Umut ve İyimserlik Düzeyine Etkisi**

Doğan,Harun

Yüksek Lisans Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Füsün EKŞİ

Eylül, 2025

Bu araştırmanın amacı, pozitif psikoloji temelli sinematerapi psikoeğitim programının ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerine etkisini incelemektir. Araştırma, ön test-son test kontrol gruplu yarı deneysel desen kullanılarak yürütülmüştür. Çalışma grubunu, 6. ve 7. sınıfa devam eden toplam 24 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar 12 kişilik deney ve 12 kişilik kontrol grubu olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere, pozitif psikoloji ilkeleri ve sinematerapi yaklaşımı temel alınarak geliştirilen 8 oturumluk bir program uygulaması yapılmış; kontrol grubuna müdahalede bulunulmamıştır. Araştırmanın verileri Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ile İyimserlik Ölçeği (İÖ) kullanılarak toplanmıştır. Örneklem sayısının sınırlı olması ve verilerin dağılım özellikleri nedeniyle analizlerde non-parametrik testler tercih edilmiştir. Gruplar arasındaki karşılaştırmalarda Mann–Whitney U, grup içindeki değişimlerde ise Wilcoxon İşaretli Sıralar testi tercih edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, umut ( $U = 62.50$ ;  $p > .05$ ) ve iyimserlik ( $U = 59.50$ ;  $p > .05$ ) değişkenlerinin ön test puanlarında gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak son test sonuçları, umut ( $U = 12.00$ ;  $p < .01$ ) ve iyimserlik ( $U = 8.50$ ;  $p < .01$ ) değişkenlerinde deney grubundaki öğrencilerde anlamlı düzeyde bir artış gerçekleştiğini göstermiştir. Grup içi analizlerde, deney grubundaki öğrencilerin umut ( $Z = -2.76$ ;  $p < .01$ ) ve iyimserlik ( $Z = -2.84$ ;  $p < .01$ ) düzeylerinde anlamlı düzeyde artış olduğunu göstermektedir. Kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında ise umut ( $Z = -.53$ ;  $p > .05$ ) ve iyimserlik ( $Z = -.94$ ;  $p > .05$ ) değişkenlerinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Hesaplanan etki büyüklüğü değerleri umut değişkeni için  $r = .80$ , iyimserlik değişkeni için  $r = .85$  olarak bulunmuştur. Bu değerler sırasıyla büyük ve çok büyük etki düzeylerine işaret etmektedir.

Elde edilen bulgular, pozitif psikoloji temelli sinematerapi psikoeğitim programının ergenlerin psikolojik sağamlık kaynakları olan umut ve iyimserlik düzeylerini artırmada etkili ve uygulanabilir bir müdahale yöntemi olduğunu göstermektedir. Bulgular, Snyder'ın Umut Kuramı ve Seligman'ın Öğrenilmiş İyimserlik Modeli çerçevesinde, ilgili ulusal ve uluslararası literatür doğrultusunda tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Pozitif Psikoloji, Sinematerapi, Umut, İyimserlik, Ergenlik

## ABSTRACT

### **The Effect of Positive Psychology-Based Cinematherapy Psychoeducation Program on Adolescents' Hope and Optimism Levels**

Doğan, Harun

Master's Thesis, Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervisor: TitlePro

September, 2025

This research aimed to explore how a psychoeducational program, based on positive psychology and supported by cinematherapy, influences adolescents' levels of hope and optimism. The study followed a quasi-experimental structure, incorporating pretest–posttest assessments across both experimental and control conditions. Participants consisted of 24 middle school students from 6th and 7th grades. The students were evenly divided, with 12 allocated to the intervention group and 12 to the comparison group. The intervention group took part in an eight-session program designed in line with positive psychology principles and cinematherapy practices, while the control group did not receive any treatment. For data collection, the Children's Hope Scale (CHS) and the Optimism Scale (OS) were utilized. Given the nature of the dataset and its distribution, non-parametric statistical analyses were applied. Specifically, Mann–Whitney U tests were employed to evaluate differences between groups, and Wilcoxon Signed-Rank tests were used for within-group analyses.

The findings showed no significant differences between the groups on the pretest scores of hope ( $U = 62.50$ ;  $p > .05$ ) and optimism ( $U = 59.50$ ;  $p > .05$ ). Nevertheless, posttest analyses indicated statistically significant improvements favoring the experimental group in both hope ( $U = 12.00$ ;  $p < .01$ ) and optimism ( $U = 8.50$ ;  $p < .01$ ). Within-group evaluations confirmed these results, revealing increases in the experimental group's hope ( $Z = -2.76$ ;  $p < .01$ ) and optimism ( $Z = -2.84$ ;  $p < .01$ ). In contrast, no meaningful changes were detected in the control group between pretest and posttest scores for hope ( $Z = -.53$ ;  $p > .05$ ) or optimism ( $Z = -.94$ ;  $p > .05$ ). Effect size calculations yielded  $r = .80$  for hope and  $r = .85$  for optimism, pointing to large and very large effects, respectively.

These findings indicate that the positive psychology-based cinematherapy psychoeducation program is an effective and applicable intervention for increasing adolescents' psychological resilience resources, such as hope and optimism. The findings are discussed in light of Snyder's Hope Theory and Seligman's Learned Optimism Model, as well as the relevant national and international literature.

**Keywords:** Positive Psychology, Cinematherapy, Hope, Optimism, Adolescence

## **ÖZGEÇMİŞ**

### **EĞİTİM BİLGİLERİ**

- 2023-2025** İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Rehberlik ve  
Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
- 2014-2018** Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Fakültesi,  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Lisans

### **MESLEKİ DENEYİM**

- 2025-** Psikolojik Danışman, Rehber Öğretmen  
Kütahya, Adnan Menderes Ortaokulu
- 2019-2025** Psikolojik Danışman, Rehber Öğretmen  
Kütahya, Ali Güral Lisesi

### **İLETİŞİM BİLGİLERİ**

e-posta:

## ÖNSÖZ

Sinema, yalnızca bir anlatım biçimi değil; insanın kendi iç dünyasını duyumsadığı, zamanla, hafızayla ve anlamla örülü güçlü bir sanat formudur. Görüntüler, anlatılar ve metaforlar aracılığıyla şekillenen bu evrensel dil, bireyin duygusal ve bilişsel yaşantılarına dokunur, kimi zaman ise derin bir içsel yolculuğun başlangıcı olur.

Andrey Tarkovski, “Bir insanın hayatı anlam arayışından ibarettir. Sanat, bu arayışın aynadaki yansımasıdır” derken yalnızca sanatı tanımlamakla kalmaz; aynı zamanda sinemanın, insanın varoluşsal derinliklerine inen ve kendini anlama çabasına eşlik eden yönüne işaret eder. Bu anlayış, bu çalışmanın temel ilham kaynaklarından birini oluşturmuştur.

Tez çalışmamda, sinemanın yalnızca bir izleme deneyimi değil; insanın umut ve iyimserlik gibi içsel kaynaklarıyla yeniden bağ kurabildiği bir alan olarak ele alınabileceği fikrinden hareket ettim. Pozitif psikolojinin bireyin güçlü yönlerine ve olumlu yaşantılarına odaklanan yaklaşımıyla sinemanın duygusal ve bilişsel yansımalarını buluşturmak, bu çalışmanın temel çıkış noktasını oluşturdu.

Bu sürecin her anında yanımda olan, akademik yolculuğum kadar sinema sevgisinde de yollarımızın kesiştiği, bilgisi, sabrı, anlayışı ve içtenliğiyle bana ilham ve cesaret veren, sinemaya duyduğumuz ortak sevgi ve tutkunun böyle bir bilimsel çalışmayla derinleşmesine sağladığı katkılar için çok kıymetli tez danışmanım Prof. Dr. Fusun EKŞİ’ye,

Tez savunmamda yer alan, tezimin gelişmesine çok değerli katkılar sunan kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Abdullah YALNIZ ve Doç. Dr. Seçil ÖZAY’a,

Yüksek lisans sürecim boyunca bana çok şey katan İstanbul Medeniyet Üniversitesi’ni PDR Anabilim Dalı’nın değerli akademisyenlerine,

Yorulduğumuz anlarda birbirimize verdiğimiz sonsuz destek için sevgili arkadaşlarım ve meslektaşlarım Nurcihan AKMAN ve Büşra BAKIRTAŞ’a

Yüksek lisans eğitimime başladığım andan itibaren verdiği destek ve cesaret için sevgili dostum Okay İNANÇ’a,

Yorucu İstanbul seyahatlerimde beni ağırlayan ve yorgunluğumu en aza indiren sevgili dostum İbrahim Mücahit BİLGİN’e,

Verdikleri sonsuz destek için sevgili annem, babam ve aileme,

Hayatımın en büyük tutkusu olan sinemaya,

Bu yolculuğun en zorlu anlarında içimdeki umudu diri tutan, bana ışık olan ve koşulsuz desteğini hissettiren sevgilim Sülbiye ÇAKIR’a

Ve en zor anlarda vazgeçmeyen, sabreden ve bu önsözü yazmama neden olan kendime,

Sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu çalışmanın sinemanın büyüüne inanan herkese, bilim insanlarına umut vermesi dileğiyle...

Harun DOĞAN

İstanbul,2025.

## İÇİNDEKİLER

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>TEZ JÜRİSİ ONAYI.....</b>                                                 | <b>iii</b> |
| <b>BEYANLAR .....</b>                                                        | <b>iv</b>  |
| <b>ÖZET .....</b>                                                            | <b>v</b>   |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                        | <b>vii</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                                         | <b>ix</b>  |
| <b>ÖNSÖZ .....</b>                                                           | <b>x</b>   |
| <b>İÇİNDEKİLER .....</b>                                                     | <b>xii</b> |
| <b>TABLolar LİSTESİ .....</b>                                                | <b>xv</b>  |
| <b>BÖLÜM I: GİRİŞ.....</b>                                                   | <b>1</b>   |
| 1.1. Problem Durumu.....                                                     | 1          |
| 1.2. Amaç .....                                                              | 4          |
| 1.3. Araştırmanın Önemi.....                                                 | 5          |
| 1.4. Sayıtlar .....                                                          | 5          |
| 1.5. Sınırlılıklar .....                                                     | 6          |
| 1.6. Tanımlar .....                                                          | 6          |
| <b>BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE.....</b>                                       | <b>7</b>   |
| 2.1. Pozitif Psikolojinin Kuramsal Temelleri.....                            | 7          |
| 2.1.2. Hümanistik Psikoloji ile İlişkisi .....                               | 8          |
| 2.1.3. PERMA Modeli ve İyi Oluş Kuramı .....                                 | 9          |
| 2.1.4. Karakter Güçleri, Erdemler ve Ruh Sağlığı Bağlamı .....               | 9          |
| 2.2. Umut ve İyimserlik Kavramları .....                                     | 10         |
| 2.2.1. Umut: Kuramsal Çerçeve ve Ergenlik Dönemindeki Yeri .....             | 10         |
| 2.2.2. İyimserlik: Kuramsal Yaklaşımlar ve İyi Oluşla İlişkisi .....         | 12         |
| 2.2.3. Umut ve İyimserlik Düzeylerini Geliştirmeye Yönelik Müdahaleler ..... | 15         |
| 2.3. Sinematerapi: Kavramsal ve Terapötik Temeller .....                     | 17         |

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 2.3.1. Sinematerapinin Tanımı, Tarihçesi ve Kuramsal Dayanakları .....                        | 17        |
| 2.3.2. Bibliyoterapi ve Film İzleme Süreci.....                                               | 18        |
| 2.3.3. Filmin Terapötik Gücü: Özdeşim, Katarsis, Empati ve İçgörü.....                        | 20        |
| 2.3.3. Sinematerapide Uygulama Yöntemleri (Bireysel ve Grup) .....                            | 21        |
| 2.3.4. Film Seçimi ve Terapötik Kazançlar .....                                               | 24        |
| 2.4. Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Yaklaşımı.....                                    | 26        |
| 2.4.1. Karakter Güçleri ve Filmler Yoluyla Güçlü Yönlerin Geliştirilmesi .....                | 26        |
| 2.4.2. Sinematerapi ile Umut, İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluşun Desteklenmesi ..            | 27        |
| <b>BÖLÜM III: YÖNTEM .....</b>                                                                | <b>33</b> |
| 3.1. Araştırmanın Deseni.....                                                                 | 33        |
| 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu .....                                                         | 34        |
| 3.3. Veri toplama araçları.....                                                               | 34        |
| 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....                                                               | 34        |
| 3.3.2. Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ).....                                                      | 34        |
| 3.3.3. İyimserlik Ölçeği .....                                                                | 35        |
| 3.5. Deneysel Uygulama .....                                                                  | 35        |
| 3.5.1. Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programı .....                      | 35        |
| 3.5.1.1. Psikoeğitim Programının Yapılandırılma Süreci .....                                  | 35        |
| 3.5.1.2. Psikoeğitim Programının İçeriği .....                                                | 36        |
| 3.4.1.3. Psikoeğitim Programı Amaçlar ve Kazanımlar Tablosu .....                             | 37        |
| 3.5. Verilerin Analizi .....                                                                  | 39        |
| <b>BÖLÜM IV: BULGULAR.....</b>                                                                | <b>41</b> |
| 4.1. Araştırma Gruplarının Analiz Öncesi Ön-Test Puanları ve Standart Sapma Değerleri.....    | 41        |
| 4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ölçeklerden Aldıkları Ön Test Puanlarının İncelenmesi.....  | 42        |
| 4.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ölçeklerden Aldıkları Son Test Puanlarının İncelenmesi..... | 42        |

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 4.4. Deney Grubunun Ölçeklerden Aldıkları Ön Test ve Son Test Puanlarının İncelenmesi.....   | 43        |
| 4.5. Kontrol Grubunun Ölçeklerden Aldıkları Ön Test ve Son Test Puanlarının İncelenmesi..... | 44        |
| <b>BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>                                            | <b>46</b> |
| 5.1. Tartışma .....                                                                          | 46        |
| 5.2. Sonuç .....                                                                             | 51        |
| 5.3. Öneriler .....                                                                          | 52        |
| 5.3.1. Uygulayıcılara Öneriler .....                                                         | 52        |
| 5.3.2. Araştırmacılara Öneriler .....                                                        | 53        |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                                                        | <b>54</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                                                           | <b>73</b> |
| EK 1: İMÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu İzni .....                                   | 73        |
| EK 2: MEB Araştırma İzin Yazısı.....                                                         | 74        |
| EK 3: Veli Onam Formu .....                                                                  | 76        |
| EK 4: Gönüllü Katılım Onay Formu .....                                                       | 77        |
| EK 5: Kişisel Bilgi Formu.....                                                               | 78        |
| EK 6: Çocuklarda Umut Ölçeği.....                                                            | 79        |
| EK 7: İyimserlik Ölçeği .....                                                                | 80        |
| EK 8: Ölçek İzinleri.....                                                                    | 81        |
| EK 9: Örnek Psikoeğitim Oturumu .....                                                        | 82        |
| EK 10: Etkinlik Uygulamalarından Örnekler .....                                              | 85        |

## TABLÖLAR LİSTESİ

**Tablo 1.** Araştırma Deseni

**Tablo 2** Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programı Amaçlar ve Kazanımlar

**Tablo 3** Deney ve Kontrol Gruplarının ÇUÖ VE İÖ Ölçeklerinden Elde Edilen Ön-Test Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları

**Tablo 4** Deney ve Kontrol Gruplarının ÇUÖ Ve İÖ Aldıkları Ön-Test Puan Ortalamalarının Değerlendirilmesi

**Tablo 5** Deney ve Kontrol Gruplarının ÇUÖ Ve İÖ Ölçeklerinden aldıkları Ön-Test Puanlarının Sıra Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

**Tablo 6** Deney ve Kontrol Gruplarının ÇUÖ Ve İÖ Ölçeklerinden aldıkları Son Test Puanlarının Sıra Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

**Tablo 7** Deney Grubunun ÇUÖ Ve İÖ Ön-Test-Son-Test Ölçümünden Elde Ettikleri Sıra Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

**Tablo 8** Kontrol Grubunun ÇUÖ Ve İÖ Ön-Test-Son-Test Ölçümünden Elde Ettikleri Sıra Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

## BÖLÜM I: GİRİŞ

### 1.1. Problem Durumu

Ergenlik, bireylerin biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan derin değişimlere uğradıkları kritik bir gelişim dönemidir. Bu süreçte hormonal değişiklikler, fiziksel büyüme ve nörolojik gelişim, bireylerin davranışlarını, bilişsel süreçlerini ve duygusal tepkilerini önemli ölçüde şekillendirmektedir (Steinberg, 2018; Sawyer et al., 2018; Patton et al., 2016). Ergenlik aynı zamanda kimlik gelişiminin merkezde olduğu, bireylerin kendi değerlerini, inançlarını ve sosyal rollerini keşfettikleri bir dönemdir (Kroger, 2017; Meeus, 2016). Bu dönemde yaşanan hızlı değişimler, ergenlerin duygusal düzenleme becerilerini ve stresle başa çıkma kapasitelerini önemli ölçüde sınamaktadır (Compas et al., 2017; Casey, 2015). Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2022), ergenlik döneminin bireylerin gelecekteki yaşamları üzerinde belirleyici etkiler bırakabileceğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, UNICEF (2021) raporları da ergenlikte sağlanan duygusal ve sosyal desteğin yetişkinlikteki psikolojik sağlığı güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, bu süreçte ergenlere duygusal ve sosyal destek sağlanması, sağlıklı bir yetişkinlik yaşamına adım atmaları açısından kritik bir önem taşımaktadır (Arslan, 2022; Twenge & Campbell, 2018).

Günümüzde 10-19 yaş aralığındaki bireylerin dünya nüfusundaki oranı dikkat çekici bir artış göstermektedir. Ergen birey sayısı, toplam dünya nüfusunda yaklaşık yüzde 15'lik bir yere sahiptir. Mevcut veriler, tarihteki en yüksek ergen sayısına ulaşıldığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, toplam dünya nüfusunda yaklaşık %90'lık bir dilime sahip düşük ve orta gelire sahip ülkelerin ergen nüfusunun gelecek yıllarda artacağı öngörülmektedir (DSÖ, 2022). Türkiye'de ise benzer bir tablo söz konusudur. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK, 2023) verilerine göre, 10-19 yaş grubundaki ergen bireylerin nüfustaki oranı yaklaşık %16'lık bir yeri kapsamaktadır. Dolayısıyla, ülkemizin ergen birey nüfusunun büyüklüğü, bu yaş grubuna yönelik bilimsel araştırmalar yapılmasının ve uygun politikaların geliştirilmesinin önemini açıkça ortaya koymaktadır.

Pozitif psikoloji, ergenlik döneminin zorluklarıyla başa çıkmada etkili bir araç olabilir. Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) öncülüğünü yaptığı bu yaklaşım, bireylerin güçlü yönlerine, olumlu duygularına ve yaşam doyumuna odaklanarak onların

refah düzeylerini artırmayı amaçlamaktadır (Demirci & Ekşi, 2015). Bu bağlamda umut ve iyimserlik, pozitif psikolojinin temel kavramları olarak ergenlerin gelecek beklentilerini olumlu yönde şekillendirmektedir. Umut, bireylerin hedeflerine ulaşmak için alternatif yollar üretmesini ve bu yolları takip etme motivasyonunu içeren bilişsel bir süreçtir (Snyder, 2002). İyimserlik ise bireylerin gelecekteki olaylara dair olumlu beklentiler geliştirmelerini sağlayarak, stresle başa çıkma kapasitelerini ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmektedir (Carver, Scheier, & Segerstrom, 2010). Güncel sistematik incelemeler, ergenlikte yürütülen pozitif psikoloji müdahalelerinin kısa vadede olumlu duyguları, umut ve iyimserliği artırdığını göstermektedir (Baourda, Brouzos, & Vassilopoulos, 2024). Ayrıca, umut terapisi tabanlı programların ergenlerin okul uyumunu ve psikolojik sağlamlığını anlamlı biçimde iyileştirdiği de doğrulanmıştır (Zhu et al., 2025). Nitekim yapılan uzun vadeli çalışmalar, ergenlikte iyimser olan bireylerin ilerleyen yaşamlarında daha yüksek psikososyal uyum, akademik başarı ve daha az psikolojik sıkıntı yaşadığını göstermektedir (Arslan, Aydoğdu, & Uzun, 2025). Tugade ve Fredrickson (2004) ile Gallagher ve arkadaşlarının (2021) bulguları da bu çerçevede umut ve iyimserliğin akademik uyum ve yaşam doyumunu desteklediğini ortaya koymaktadır.

Ergenlik, aynı zamanda bireylerin geleceğe yönelik hedefler koyarak bu hedeflere ulaşma sürecine dair bir perspektif geliştirdikleri kritik bir dönemdir. Bu dönemde ergenlerin geleceğe dair umut beslemeleri, kişisel gelişimleri ve yaşam kaliteleri üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Chang, 2002). Umutlu ergenler, hayatta karşılaştıkları engelleri aşmak için daha fazla çaba sarf etme eğilimindedirler ve bu da onların psikolojik iyilik hallerini destekler (Thompson, 2002; Marques et al., 2011). Özellikle, ergenlerin geleceğe dair umutları ve genel iyimserlikleri, bu dönemdeki uyum süreçlerini etkileyen önemli faktörlerdir (McCullough, 2000; Gallagher et al., 2020). Umut, bireylerin zorluklarla karşılaştıklarında bu engelleri aşabilme yeteneğine olan inançlarıyla doğrudan ilişkilidir ve olumlu bir ruh haliyle geleceğe dair beklentilerini şekillendirir (Snyder, 2002; Feldman & Snyder, 2005).

Araştırmalar, umut ve iyimserlik düzeyi yüksek olan ergenlerin daha yüksek akademik başarı, güçlü sosyal ilişkiler ve daha az psikolojik sorun yaşadığını göstermektedir (Atik & Kemer, 2009; Marques et al., 2013; Gallagher et al., 2020). Türkiye’de yapılan bir araştırmada, ergenlerin umut düzeylerinin aile desteği, sosyal çevre ve bireysel çabalarla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Çalık, 2008). Benzer şekilde,

uluslararası araştırmalar da sosyal destek, öz-yeterlik ve olumlu başa çıkma stratejilerinin ergenlerde umut ve iyimserliği güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Heaven & Ciarrochi, 2008). Türkiye bağlamında yapılan güncel çalışmalar da, umut ve iyimserlik düzeyi yüksek olan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının, yaşam doyumlarının ve okul uyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Arslan & Yıldırım, 2021). Bu bulgular, ergenlerin yalnızca bireysel özellikleriyle değil, aynı zamanda aile, okul ve sosyal çevrelerinden aldıkları destekle umut ve iyimserlik geliştirdiklerini göstermektedir. Dolayısıyla, ergenlerin bu becerilerini destekleyen yapılandırılmış programların geliştirilmesi, onların psikolojik iyilik halleri ve geleceğe yönelik uyumları açısından önemli bir yere sahiptir.

Sinematerapi, bu tür programlarda etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Filmler, bireylerin duygusal farkındalıklarını artıran, empati kurmalarını sağlayan ve problem çözme becerilerini destekleyen bir araç olarak kullanılabilir (Hesley, 2001). Sinematerapi, bireylerin film izleyerek duygusal deneyimlerini keşfetmelerini, empatik becerilerini geliştirmelerini ve psikolojik iyilik hallerini artırmalarını amaçlayan bir terapötik yaklaşımdır (Cohen, 2010). Sinematerapi, bireylerin kendilerini dışarıdan gözlemleyebilmelerine, başkalarının deneyimlerini anlamalarına ve psikolojik zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olabilir (Wedding & Niemiec, 2018) . Sinema, duygusal deneyimlerin tanınması ve işlenmesi açısından oldukça etkilidir. Bireylerin psikolojik sorunları, sinematik anlatılar aracılığıyla daha kolay bir şekilde ifade edilebilir ve çözüm arayışlarına katkı sağlanabilir (Demir, 2024). Sinematerapi, pozitif psikoloji temelli bir yaklaşım benimseyerek, bireylerin duygusal regölasyon becerilerini geliştirmelerini ve yaşamları hakkında daha pozitif bir bakış açısı oluşturmalarını sağlayabilir (Wedding & Niemiec, 2018).

Sinematerapi, bireylerin film aracılığıyla duygu durumlarını anlamalarına ve psikolojik iyileşme süreçlerini hızlandırmalarına yardımcı olan bir yöntem olarak, umut ve iyimserliği geliştirmede etkili bir araç olabilir. Sinematerapi, filmler aracılığıyla bireylerin empati kurmalarını, farklı yaşam deneyimlerini anlamalarını ve duygusal iyileşme süreçlerini desteklemelerini sağlar. Bu süreç, ergenlerin umut duygusunu pekiştirebilir ve geleceğe dair daha iyimser bir bakış açısı kazanmalarına yardımcı olabilir (Kerr, 2015). Filmler, ergenlerin yaşamlarındaki olumsuzlukları ve zorlukları daha

olumlu bir şekilde ele almalarını sağlayarak, psikolojik dayanıklılıklarını artırabilir (Brooks & Goldstein, 2004).

Dolayısıyla sinematerapi, yalnızca duygusal içgörü kazandıran bir yöntem değil, aynı zamanda pozitif psikolojinin hedefleriyle örtüşen bir müdahale alanıdır (Niemic, 2020). Bu çerçevede geliştirilen pozitif psikoloji temelli sinematerapi psikoeğitim programları, ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerini artırmada önemli bir potansiyel taşımaktadır. Sinemanın gücü, ergenlere olumlu duygular geliştirme, zorlayıcı duygusal durumlarla başa çıkma ve psikolojik esneklik kazanma fırsatı sunarken; pozitif psikoloji yaklaşımı, bu sürecin bireylerin kendilik algısı ve sosyal ilişkileri üzerindeki etkisini güçlendirmektedir (Aslan, 2020; Arslan, 2022).

Pozitif psikoloji temelli bir yaklaşımın ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerini artırması, bu bireylerin yaşamlarına dair daha olumlu beklentiler geliştirmelerine yardımcı olması beklenmektedir. Sinematerapinin ise bu süreçte, ergenlerin geleceğe dair umutlarını pekiştirmelerine katkı sağlayarak, psikolojik iyileşme süreçlerini desteklemesi beklenmektedir. Bu bağlamda, bu çalışma, umut ve iyimserliği geliştirmenin yalnızca risk altındaki ergenler için değil, genel olarak ergenler için faydalı bir psikoeğitim yöntemi olduğunu vurgulamaktadır. Pozitif psikoloji ve sinematerapi temelli bir programın ergenlerin yaşam kalitesini artırma ve psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratma potansiyeli, okullarda yaygınlaştırılmasının önemini ortaya koymaktadır

## **1.2. Amaç**

Bu araştırmanın amacı “pozitif psikoloji temelli sinematerapi psikoeğitim programının ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerinde etkisini incelemektir.

Yapılan araştırmada aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

Hipotez 1: Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan deney grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik ön test puanları ile kontrol grubu ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.

Hipotez 2: Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan deney grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik ön test ve son test puanları arasında son test puanları lehine anlamlı bir farklılık vardır.

Hipotez 3: Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan deney grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik son test puanları ile kontrol grubu son test puanları arasında deney grubu son test puanları lehine anlamlı bir fark vardır.

Hipotez 4: Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan kontrol grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik ön test ve son test puanları arasında son test puanları lehine anlamlı bir farklılık yoktur.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Literatürde, ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerini geliştirmeyi amaçlayan çalışmaların sınırlı olduğu ve özellikle sinematerapi temelli müdahalelere dair araştırmaların sayısının oldukça az olduğu gözlemlenmiştir. Ergenlik dönemi, bireylerin geleceğe yönelik beklentilerinin şekillendiği ve psikolojik iyilik hallerinin önemli ölçüde belirlendiği bir dönem olmasına rağmen, bu alanda yapılan psikoeğitim müdahaleleri genellikle duygusal iyileşme ve başa çıkma stratejilerine odaklanmıştır. Bu çalışma, bu alandaki boşluğu doldurmayı ve ergenlerin umut düzeylerini artırmaya yönelik bir sinematerapi müdahalesinin etkilerini incelemeyi hedeflemektedir.

Bu araştırmanın, ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerini artırmaya yönelik uygulamaların gelişmesine katkı sağlayacağı ve literatürdeki bu boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Ayrıca, gelecekte yapılacak araştırmalar için sinematerapi ve pozitif psikoloji temelli müdahalelerin, ergenlerin psikolojik gelişimlerine dair daha geniş çaplı bir etki alanı yaratabileceği ve bu alanda yeni terapötik yaklaşımlar geliştirilmesine öncülük edebileceği öngörülmektedir.

Bu çalışma, ergenlerin ruhsal iyilik halleri, psikolojik dayanıklılıkları ve toplumsal uyumları üzerinde pozitif psikoloji temelli bir yaklaşımın olumlu etkilerini gözler önüne sererken, aynı zamanda sinematerapi uygulamalarının bu süreçteki potansiyel rolünü de ortaya koyacaktır. Ergenlere yönelik psikoeğitim programlarının, özellikle umut ve iyimserlik gibi pozitif duyguların pekiştirilmesinde etkili olacağına dair bulgular, okullarda ve diğer eğitim ortamlarında yaygınlaştırılabilecek müdahale yöntemlerinin gelişmesine olanak sağlayacaktır.

### **1.4. Sayıtlar**

- Deney ve kontrol grubunun çalışma süresince benzer çevresel koşullara maruz kaldığı ve sürece etki edebilecek herhangi bir karıştırıcı değişkenin bulunmadığı varsayılmıştır.
- Katılımcıların ölçeklere verdikleri cevapların samimi olduğu ve gerçek durumlarını yansıttığı varsayılmıştır.

### 1.5. Sınırlılıklar

- Çalışma, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında belirli bir ortaokulda, 11-13 yaş aralığındaki deney ve kontrol gruplarından elde edilen bulgular sınırlıdır.
- Çalışma verileri Çocuklarda Umut Ölçeği ve İyimserlik Ölçeğinden elde edilen bulgular ile sınırlıdır.

### 1.6. Tanımlar

- **Pozitif Psikoloji:** Pozitif psikoloji, insanların potansiyellerini en üst düzeye çıkarabilmesi için olumlu psikolojik durumları, güçlerini ve güçlü yönlerini keşfetmeye yönelik bir psikoloji dalıdır. Bu alan, iyimserlik, mutluluk, umut ve yaşam doyumu gibi pozitif özelliklere odaklanır (Seligman, 2002).
- **Sinematerapi:** Sinematerapi, bireylerin kişisel ve psikolojik gelişimlerini desteklemek amacıyla film ve sinema unsurlarının terapötik araç olarak kullanıldığı bir yöntemdir. Bu yaklaşımda, film sahneleri, karakterlerin yaşadığı duygusal süreçler ve hikayeler bireylerin kendilerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur (Cohen, 2010).
- **Ergenlik:** Ergenlik, biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecidir. Bu dönemde bireyler, kimliklerini geliştirmeye ve toplumsal rollerini öğrenmeye başlarlar (Steinberg, 2018).
- **Umut:** Umut, bireylerin geleceğe hakkındaki plan ve beklentilerinin olumlu olma durumu olarak tanımlanır. Umut, kişinin olumsuz koşullara rağmen hedeflerine ulaşabileceği inancına dayanır ve psikolojik iyilik haliyle doğrudan ilişkilidir (Snyder, 2002).
- **İyimserlik:** İyimserlik, bir bireyin gelecekteki olayları olumlu şekilde değerlendirme eğilimidir. İyimser bireyler, olumsuz olayları geçici ve kontrol edilebilir olarak görme eğilimindedir (Scheier & Carver, 1985).

## **BÖLÜM II: KURAMSAL ÇERÇEVE**

### **2.1. Pozitif Psikolojinin Kuramsal Temelleri**

Pozitif psikoloji, bireylerin güçlü yanlarını, erdemlerini, olumlu duygusal deneyimlerini ve yaşam doyumunu ön plana çıkaran modern bir psikolojik yaklaşımdır. Bu yaklaşım, psikolojinin yalnızca bireylerin sorunlarını anlamaya ve çözmeye odaklanmasının sınırlı olduğuna dair farkındalıktan doğmuş ve bireyin gelişimini desteklemeye yönelmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Yirminci yüzyılda geleneksel psikoloji, zihinsel bozuklukların belirtilerini tanımlamak, sınıflandırmak ve tedavi etmeye yoğunlaşırken, pozitif psikoloji bireylerin psikolojik dirençlerini güçlendirmeyi, yaşamlarına anlam katmayı ve genel iyi oluşlarını (well-being) artırmayı amaçlamaktadır (Gable & Haidt, 2005; Snyder & Lopez, 2007).

Pozitif psikoloji, özellikle Seligman'ın çalışmalarından sonra önemli bir ivme kazanmıştır. Seligman, psikolojinin yalnızca bireylerin patolojilerine odaklanmasının yetersiz olduğunu vurgulayarak, aynı zamanda bireylerin yaşamlarını daha doyumlu, anlamlı ve üretken kılacak güçlü yanlarını ve potansiyellerini de araştırması gerektiğini savunmuştur (Seligman, 2002). Bu vizyon, pozitif psikolojiyi yalnızca yeni bir araştırma alanı olarak değil, psikolojinin temel misyonuna yön veren yeni bir paradigma olarak konumlandırmıştır.

#### **2.1.1. Pozitif Psikolojinin Tanımı ve Gelişimi**

Psikoloji disiplini, özellikle II. Dünya Savaşı sonrasında, büyük oranda hastalık odaklı bir perspektifle gelişim göstermiştir. Bu dönemde birçok psikolog, bireylerin travma, kaygı, depresyon ve davranışsal sorunlar gibi olumsuz deneyimlerini ele alıp çözüm üretmeye yönelmiştir. Ancak bu yaklaşım sürecinde, bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, güçlü yanları ve olumlu deneyimleri genellikle göz ardı edilmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikoloji, yalnızca bir tepki olmanın ötesinde, aynı zamanda psikolojik yaklaşımı tamamlayan bir perspektif sunar. Bireylerin içsel potansiyellerine ve genel iyi

oluşlarına odaklanan bu yaklaşım, psikolojinin daha bütüncül bir biçimde ele alınmasına imkân tanır. Pozitif psikoloji, bireysel düzeyde mutluluğun artırılmasıyla sınırlı kalmayıp, toplumsal işlevsellik, yaşam anlamı arayışı ve ahlaki gelişim gibi daha geniş psikososyal alanları da kapsar (Peterson & Seligman, 2004).

Zaman içinde gelişen pozitif psikoloji, yalnızca olumlu deneyimlere odaklanmanın yeterli olmadığını ve olumsuz duyguların da bireysel gelişim sürecine katkı sağlayabileceğini ileri sürmektedir (Lomas & Ivtzan, 2016).

Kaygı, suçluluk veya pişmanlık gibi duygular, bireyin kendini gözden geçirmesine ve içsel bir dönüşüm yaşamasına zemin hazırlayabilir. Bu duyguların yapıcı biçimde işlenmesi, bireysel farkındalık, duygusal olgunluk ve kimlik bütünlüğünün gelişimini destekleyebilir (Wong, 2011). SWPP yaklaşımı ise, olumlu ve olumsuz deneyimler arasındaki bütünsel dengeyi vurgulayarak, daha gerçekçi ve derinlikli bir iyi oluş anlayışı sunmaktadır.

Pozitif psikoloji, yapısal olarak üç temel düzeyde incelenmektedir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000):

**Öznel Düzey:** Bireylerin olumlu duyguları, mutluluk, yaşam doyumu, umut ve iyimserlik gibi öznel deneyimlerini içerir. Bu düzeyde bireyin iç dünyasında hissettiği duygular ve yaşamla kurduğu pozitif ilişki ön plandadır.

**Bireysel Düzey:** Karakter güçleri, erdemler, dirençlilik, öz disiplin gibi bireyin olumlu psikolojik özelliklerini kapsar. Bu özellikler bireyin yaşamla başa çıkma gücünü belirler.

**Topluluk Düzeyi:** Pozitif sosyal kurumlar, liderlik, dayanışma, sosyal sorumluluk, adalet ve vatandaşlık gibi kavramlar bu düzeyde ele alınır. Bu, bireyin toplumla kurduğu ilişkiler ve toplumsal bağlamdaki işlevselliğini içerir.

### 2.1.2. Hümanistik Psikoloji ile İlişkisi

Pozitif psikoloji, köklerini kısmen hümanistik psikoloji anlayışına dayandırır. Carl Rogers ve Abraham Maslow gibi hümanist kuramcılar, bireyin öz-yönelim kapasitesi, kendini gerçekleştirme potansiyeli ve kişisel anlam arayışı gibi temalara odaklanmıştır.

Maslow'un "ihtiyaçlar hiyerarşisi" teorisi ve "kendini gerçekleştirme" kavramı, pozitif psikolojinin gelişim sürecine önemli katkılar sağlamıştır (Maslow, 1968).

Her ne kadar hümanistik psikoloji bireyin potansiyeline odaklansa da, bilimsel ölçümler ve sistematik deneysel araştırmalardan yoksun olduğu gerekçesiyle eleştirilmiştir. Buna karşın pozitif psikoloji, benzer felsefi temeller üzerine inşa edilmesine rağmen, ampirik kanıtlar ve ölçülebilir değişkenlerle desteklenen sistematik bir bilimsel yaklaşım geliştirmiştir (Hefferon & Boniwell, 2011). Bu açıdan pozitif psikoloji, hümanist psikolojinin doğrudan bir devamı olmaktan ziyade, onun bilimsel temellerle yeniden yapılandırılmış bir versiyonu olarak değerlendirilebilir.

### **2.1.3. PERMA Modeli ve İyi Oluş Kuramı**

Seligman (2011), pozitif psikolojinin temel öğelerini açıklamak amacıyla "İyi Oluş Kuramı"nı (Well-Being Theory) geliştirmiştir. Bu kuram, bireyin yaşamdan elde ettiği doyumu artıran beş temel bileşeni ön plana çıkarır: Olumlu Duygular (Positive Emotions), Yaşama Bağlılık (Engagement), Olumlu İlişkiler (Relationships), Yaşamda Anlam (Meaning) ve Başarı (Accomplishment). Bu beş unsur, PERMA kısaltması ile anılır ve pozitif psikolojinin temel yapı taşlarını oluşturur (Seligman, 2011).

Model, bireylerin sadece mutlu hissetmeleriyle sınırlı kalmayıp, yaşamlarında anlam bulmaları, kendilerini belirli bir amaç doğrultusunda gerçekleştirmeleri ve sosyal bağlarını güçlendirmeleri yoluyla iyi oluş düzeylerini artırabileceklerini ileri sürer. Bu nedenle, pozitif psikoloji yalnızca subjektif mutlulukla ilgilenmez; çok boyutlu ve dinamik bir iyi oluş anlayışına odaklanır (Bannink, 2017; Demirci, 2021).

### **2.1.4. Karakter Güçleri, Erdemler ve Ruh Sağlığı Bağlamı**

Pozitif psikolojinin öne çıkan katkılarından biri, karakter güçlerinin sistematik biçimde sınıflandırılmasıdır. Peterson ve Seligman (2004), altı temel erdem çerçevesinde 24 karakter gücünü tanımlamışlardır. Bu erdemler; bilgelik ve bilgi, cesaret, insanlık, adalet, ölçülülük ve maneviyat olarak sıralanmaktadır. Her bireyin bu karakter güçlerinden bazılarını daha baskın biçimde sergilediği ve bu güçlerin geliştirilmesinin psikolojik iyi oluşu artırabileceği öne sürülmektedir.

Söz konusu karakter güçleri, bireyin yaşamla kurduğu ilişkiyi dönüştürerek karşılaştığı zorluklarla daha etkili başa çıkmasını sağlar. Eğitim, danışmanlık ve örgütsel psikoloji alanlarında, bu güçlerin geliştirilmesine yönelik çeşitli müdahale programları geliştirilmiştir (Peterson & Seligman, 2004).

Pozitif psikoloji temelli çalışmalar, bireylerin psikolojik dayanıklılığını güçlendirmek ve ruh sağlığını korumak açısından önemli katkılar sunmaktadır. Örneğin, Suldo ve Huebner (2004) yaşam doyumu yüksek ergenlerin stresli yaşam olayları karşısında dışsallaştırıcı davranış geliştirme olasılıklarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, yaşam doyumunun stresli olaylar ile içselleştirme davranışları arasında tamponlayıcı bir işlev gördüğü saptanmıştır (McKnight, Huebner & Suldo, 2002).

Pozitif psikolojik yapıların geliştirilmesi, bireylerin yalnızca sorun çözme becerilerini değil, aynı zamanda yaşamı anlamlı, doyumlu ve üretken bir biçimde yaşama kapasitelerini de artırmaktadır. Bu yaklaşım, önleyici ruh sağlığı uygulamalarının temelini oluşturarak umut, iyimserlik, şükran ve bağışlama gibi değerlerin günlük yaşama entegrasyonunu sağlamaktadır (Snyder & Lopez, 2002).

Pozitif psikoloji, bireyin yaşamını yalnızca sorunlardan arındırmayı hedeflemez; aynı zamanda içsel gücünü fark etmesini, yaşamla kurduğu ilişkiyi anlamlandırmasını ve bu süreçte anlamlı bir varoluş geliştirmesini amaçlar. Bu yaklaşım, psikolojinin hastalık odaklı modelini dönüştürerek bireyin güçlü yönlerine, umut, anlam ve iyimserlik gibi değerlere odaklanır (Peterson & Seligman, 2004).

Bu perspektif, özellikle eğitim, psikolojik danışmanlık ve örgütsel gelişim alanlarında, bireyin potansiyelini ortaya çıkaran kapsamlı müdahale programlarının oluşturulmasına imkân tanımıştır. Dolayısıyla pozitif psikoloji, hem bireyin iyi oluşunu destekleyen hem de psikolojik bilimin kapsamını genişleten bir yaklaşım olarak önemini korumaktadır (Carr, 2016; Gable & Haidt, 2005; Seligman, 2011; Weiten vd., 2016).

## **2.2. Umut ve İyimserlik Kavramları**

### **2.2.1. Umut: Kuramsal Çerçeve ve Ergenlik Dönemindeki Yeri**

Pozitif psikoloji bağlamında umut, bireylerin yaşamlarındaki zorluklarla başa çıkabilme yeteneklerini etkileyen temel psikolojik unsurlardan biridir. Snyder'ın (2000)

geliştirdiği Umut Kuramı, bu kavramı iki bileşen üzerinden açıklar: bir hedefe ulaşmak için gerekli yolları belirleme (yol bulma) ve bu yolları izlemeye devam etmek için gereken motivasyonu sağlama (eyleyici güç). Snyder (2003) umut kavramını, bireylerin belirledikleri hedeflere ulaşabilmek amacıyla yolları görme ve bu yolları izlemeye yönelik sürekli bir motivasyona sahip olma olarak tanımlar. Kuram, umut düzeyinin yalnızca bireysel hedeflere ulaşmayı kolaylaştırmakla kalmayıp, olumsuz durumlar karşısında dayanıklılığı ve esnekliği artıran bir etmen olduğunu vurgular.

Snyder'ın umut kuramı iki ana bileşenden oluşur: yol bulma ve eyleyici güç. Yol bulma, bireyin arzulan hedeflere ulaşmak için yaratıcı ve etkili yollar geliştirebilme kapasitesini ifade ederken, eyleyici güç, bu yolları uygulama kararlılığı ve içsel motivasyonu temsil eder. Bir birey, hedeflerine ulaşmak için farklı stratejiler geliştirebilme yeteneğine sahip olmasının yanı sıra, bu stratejileri sürdürülebilir biçimde uygulama arzusu da taşımaktadır (Snyder et al., 1991). Bu özellik, umudu yalnızca olumlu bir duygu durumu olmaktan çıkarıp, bireyin yaşamında karşılaştığı zorluklarla başa çıkma becerisiyle doğrudan ilişkilendirir.

Umut, duygusal ve psikolojik iyi oluş ile bireysel başarı arasındaki bağları da ortaya koyar. Snyder ve arkadaşları (1991), umut seviyesi yüksek bireylerin hedeflerine ulaşmak için daha fazla fırsat yaratma eğiliminde olduklarını ve duygusal açıdan daha dayanıklı ve motive olduklarını göstermiştir. Bu bağlamda umut, yalnızca bir duygusal deneyim değil, aynı zamanda etkili bir problem çözme stratejisidir. Snyder ve Lopez (2007), umut seviyesi yüksek bireylerin düşük olanlara göre olumlu duygular deneyimlediklerini ve engellerle karşılaştıklarında alternatif yollar üretebildiklerini, bu sayede hayal kırıklığına daha az uğradıklarını belirtmişlerdir.

Umut ile iyimserlik arasındaki fark, kavramların işlevsel ve teorik açıdan farklılaşmasından kaynaklanır. İyimserlik, daha çok bireyin geleceğe yönelik olumlu beklentileriyle ilişkilidir ve genellikle çevresel koşullara dayanır. Buna karşılık umut, bireyin hedeflere ulaşma sürecinde yaratıcı yollar geliştirme kapasitesi ve bu yolları izleme motivasyonu ile ilgilidir (Snyder, 2003; Seligman, 1991). Snyder (2000), umudu bir içsel kaynak olarak tanımlar; çünkü umut yalnızca dışsal koşullara değil, bireyin düşünce süreçlerine ve hedeflerine ulaşmak için gösterdiği çabaya dayanır.

Erikson'un (1982) psikososyal gelişim kuramında umut, erken çocuklukta "temel güvene karşı güvensizlik" evresinde ortaya çıkan bir psikolojik güç olarak tanımlanır. Bu evre, bireyin güvenli bir bağlanma kurarak çevresiyle sağlıklı ilişkiler geliştirmeye başladığı kritik bir dönemdir. Umut yalnızca bir inanç değil, aynı zamanda zorlayıcı durumlar karşısında eyleme geçmeyi sağlayan bir mekanizmadır (Akman & Korkut, 1993).

Ergenlik dönemi, fiziksel ve psikolojik açıdan yoğun değişimlerin yaşandığı bir evredir ve bu dönemde umut önemli bir rol oynar. Snyder (2003) ve Valle (2001), ergenlerde umut düzeyinin psikolojik uyum açısından anahtar bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Umut, ergenlerin sosyal bağlarını kurmalarına, duygusal zorluklarla başa çıkmalarına ve geleceğe dair sağlıklı beklentiler geliştirmelerine yardımcı olur. Yüksek umut düzeyine sahip ergenler, akademik başarı ve duygusal iyi oluş gibi olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmiştir (Snyder et al., 1997; Snyder, Cheavens & Sympon, 1997).

Snyder ve Lopez (2007), umut düzeyinin ergenlerin duygusal zorluklarla başa çıkmasında önemli bir psikolojik kaynak olduğunu vurgular. Umudu yüksek olan ergenler, karşılaştıkları engeller karşısında daha az stres yaşar ve bu engelleri aşmak için alternatif yollar geliştirme eğilimindedir. Ayrıca, yüksek umut düzeyine sahip ergenler sosyal etkileşimlerde daha başarılı olur ve akademik performansları artar (Snyder et al., 1997). Marques (2013) ise ergenlerin yaşam doyumları ile umut düzeyleri arasındaki güçlü ilişkiyi vurgular. Bu bulgular, umut düzeyinin ergenlerin genel psikolojik uyumu üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Ergenlik aynı zamanda kimlik gelişiminin hızla şekillendiği bir dönemdir. Erikson'un (1982) kimlik gelişimi kuramına göre, bu dönem "kimlik ve rol karmaşası" evresi olarak tanımlanır. Ergenler kimliklerini oluştururken geleceğe dair planlar yapar ve bu süreçte umut önemli bir faktör olarak öne çıkar. Yüksek umut düzeyine sahip ergenler, geleceğe ilişkin olumlu beklentilere sahip olur ve kimlik inşa sürecinde karşılaştıkları belirsizliklerle başa çıkmada daha başarılıdırlar (Marques, 2013).

### **2.2.2. İyimserlik: Kuramsal Yaklaşımlar ve İyi Oluşla İlişkisi**

Pozitif psikoloji alanında iyimserlik üzerine yapılan araştırmalar son yıllarda önemli bir artış göstermektedir (Avşaroğlu & Okutan, 2018; Çalışkan & Uzunkol, 2018;

Ergün-Başak & Can, 2018; Günay & Çelik, 2019). İyimserlik, sonradan kazanılabilen bir özellik olarak değerlendirilmekte olup, bilişsel bir yön taşımaktadır; bu özellik, bireyin olaylara, durumlara ve olgulara olumlu anlam yükleme eğilimi olarak tanımlanır (Seligman, 2009).

İyimserlik, kişiye, duruma ve koşullara bağlı olarak değişim gösterebilmekte ve kişilik ile durum faktörleriyle ilişkilendirilmektedir (Bacanlı & Ercan, 2006). Kişilik özelliği olarak iyimserlik, bireyin karşılaştığı güçlüklerden bağımsız biçimde olumlu beklentiler geliştirmesi şeklinde tanımlanabilir. Öte yandan duruma özgü iyimserlik, kişinin belirli olay ve koşullara bağlı olarak pozitif beklentilere odaklanmasıyla açıklanır. İyimser bireyler, kötümserlere kıyasla zorluklarla daha etkili başa çıkmakta, daha az depresif belirti ve duygusal tükenmişlik yaşamaktadır ve başarısızlık durumlarında bile çabalarını sürdürmektedir (Hatchett & Park, 2004; Vizoso, Arias-Gundín & Rodriguez, 2019). Bu bireylerin yaşam memnuniyetleri daha yüksek olup, daha kaliteli sosyal ilişkiler kurma eğilimleri bulunmaktadır; ayrıca hem fiziksel hem de psikolojik sağlıkları daha güçlüdür (Carver, Scheier & Segerstrom, 2010).

İyimserlik, bireyin karar alma süreçlerini de etkileyerek yaşamın çeşitli alanlarında kendini gösterir. Örneğin, iyimserlik yaşam doyumunu artırmakla kalmayıp, ekonomik iyi oluş, öz-düzenleme becerisi ve evlilik yaşamı üzerinde de belirleyici bir rol oynar (Puri & Robinson, 2007). Scheier ve Carver (1985, s. 219), sağlık psikolojisi alanındaki öncü çalışmalarında iyimserliği “olumsuz şeylerden çok, olumlu şeylerin gerçekleşeceğine kararlı bir biçimde inanç taşıma” olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda iyimser bireyler, gelecekte iyi şeylerin olmasını bekleyen kişiler olarak tanımlanırken, kötümserler kötü sonuçlar bekleyen kişiler olarak görülür.

İyimserlik ve kötümserlik, yaşamın çeşitli alanlarında farklı etkiler yaratmakta ve bireylerin sorunlarla başa çıkma biçimlerini, başarılarını ve sosyal uyumlarını belirlemektedir. Bu kavramlar, bireylerin geleceğe yönelik beklentilerine odaklanarak, beklenti-değer modelleri çerçevesinde incelenmektedir. Beklenti-değer kuramları, hedeflere ulaşma amacının, davranışların yansıması olduğunu ve bu davranışların istenen durumlara yöneldiğini savunur; bireyler, arzuları doğrultusunda gördükleri seçeneklere göre hareket ederler. Kuramın ikinci unsuru ise, amacın elde edilebilir olduğuna dair bireysel inançtır (Carver, Scheier, Miller & Fulford, 2009).

Pozitif psikolojinin yükselişiyile birlikte, iyimserlik bireyin sahip olduğu esnek ve olumlu düşünce yapısı çerçevesinde, mevcut yaşam koşullarından bağımsız olarak gelecekte olumlu olay ve durumlarla karşılaşacağına dair güçlü bir inanç olarak tanımlanmaktadır (Seligman, 2000). Scheier ve Carver (1992) iyimserliği, bireyin yaşamında karşılaştığı durumlardan bağımsız olarak istikrarlı biçimde olumlu sonuçlar bekleme eğilimi olarak tanımlamış ve bunu geçici bir duygu durumdan ziyade genel bir kişilik özelliği olarak ele almışlardır. Bu yaklaşımda, iyimser bireyler zorluklarla başa çıkma konusunda daha dirençli olup, karşılaştıkları durumlarla başa çıkabileceklerine dair güçlü bir inanca sahiptir.

Gillham ve Reivich (2004), iyimserliğin yalnızca belirli durumlara özgü bir tutum olmadığını, bireyin yaşamındaki tüm olaylara yönelik genel bir eğilim olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda iyimserlik, bireyin karşılaştığı belirsizlikler ve zorluklar karşısında bile en iyi sonucun gerçekleşeceğine dair sürekli bir beklenti olarak değerlendirilmektedir. Kutlu ve arkadaşları (2004) ise iyimser bireylerin ayırt edici özelliklerini açıklayarak, bu bireylerin yaşamla kurdukları sağlıklı ilişkilerin farklı boyutlarını ortaya koymaktadır. İyimser bireyler, zorluklar karşısında mücadeleden kaçınmaz, dirençli bir yapıya sahiptir, yüksek öz güven sergiler ve yaşamdan aldıkları doyum bu doğrultuda artar. Kendilerine yönelik algıları gerçekçidir; ne kendilerini yüceltir ne de değersizleştirirler. Başarısızlık veya yenilgi durumlarında, bu olayları sürekli bir yetersizlik göstergesi olarak değerlendirmez, aksine o an yaşanan durum bağlamında değerlendirir ve yorumlarlar. Bu özellikler, iyimserlik düzeyi yüksek kişilerin sosyal ilişkilerde de başarılı olmalarını ve sağlıklı bağlar kurmalarını destekler.

İyimserlik literatüründe öne çıkan iki temel yaklaşım bulunmaktadır. İlki “geleceğe yönelik iyimserlik” olup, bireyin gelecekte karşılaşacağı olaylara ilişkin olumlu beklentiler taşımasını ifade eder (Carver et al., 2009). Bu yaklaşımda iyimserlik, bireyin yaşamına yön veren tutarlı bir eğilim olarak ele alınır ve belirsizliklere rağmen olumlu sonuçlar bekleme eğilimi ön plana çıkar. Ayrıca bireyin olayları yorumlama biçimi literatürde “açıklama biçimi olarak iyimserlik” kavramıyla açıklanmaktadır. Buna göre, iyimser bireyler olumsuz durumları dışsal ve o anda yaşanan olay bağlamında ele alırken; kötümserler, olumsuz yaşantıları içsel, sürekli ve genellenmiş sebeplerle değerlendirirler (Metalsky et al., 1982).

İyimserlik, olumlu duyguların sürdürülmesi, azim gösterilmesi, etkili problem çözme becerilerinin geliştirilmesi, akademik başarı, fiziksel ve ruhsal sağlığın korunması ve travmatik yaşantılardan hızlı toparlanma süreçlerinde önemli bir rol oynar. Buna karşılık, kötümserlik genellikle başarısızlık, sosyal uyum sorunları ve sağlık problemleri ile ilişkilendirilir (Peterson, 2000; Seligman, 1998). Seligman (1991), iyimserliği bireyin düşünsel süreçleriyle bağlantılı ve öğrenilebilir bir beceri olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda iyimserlik doğuştan gelmeyen, sonradan kazanılabilen bilişsel bir süreç olarak kabul edilir; birey olumsuz durumlarla başa çıkarken daha iyimser bir bakış açısı geliştirebilir ve bu süreç zamanla zihinsel alışkanlıklara dönüşebilir.

Seligman (2007), iyimserliği, olumsuz sonuçları bireyin öznel ve durağan yüklemelerinden ziyade dışsal ve geçici faktörlere atfeden bir tutum olarak tanımlamaktadır. Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) ise iyimserliği, psikolojik ve fizyolojik sağlık açısından temel bir unsur olarak değerlendirmektedir. Günümüzde bireyler, yoğun stres, mutsuzluk ve yaşamdan tatminsizlik gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Depresyon gibi ruhsal sorunların artışı; bireylerin kendilerini daha güçlü veya zengin olanlarla kıyaslaması, maneviyatın geri planda kalması, tatmin eksikliği ve dostluk, sevgi, kişisel gelişim gibi alanlara yeterli zaman ayırmamaları gibi etkenler öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, psikologların amacı, bireylerin kendi seçeneklerini keşfetmelerine ve pozitif bakış açıları geliştirmelerine yardımcı olmaktır.

İyimser bireyler, karşılaştıkları güçlüklerin olumlu sonuçlanacağına inanır ve bu süreçte pozitif duygular geliştirirler; bu sayede mutlu olabilir ve zorluklarla başa çıkmak için çaba gösterirler. Kötümser bireyler ise karşılaştıkları durumların olumsuz sonuçlanacağını düşündüklerinden, karmaşık ve olumsuz duygularla baş etmek durumunda kalırlar. Bu bağlamda iyimserlik kavramı, bireylerin amaçlarına ulaşması, uyum becerileri ve hastalıklarla mücadelede etkili bir strateji olarak önem kazanmaktadır (Scheier & Carver, 2003).

### **2.2.3. Umut ve İyimserlik Düzeylerini Geliştirmeye Yönelik Müdahaleler**

Umut ve iyimserlik, bireylerin psikolojik uyumunu ve iyi oluşunu destekleyen temel pozitif psikolojik faktörler olarak öne çıkmaktadır. Ergenlik döneminde umut düzeyini geliştirmeye yönelik uygulanan çeşitli psikolojik müdahaleler, bireylerin hedef belirleme, çözüm odaklı düşünme ve alternatif yollar geliştirme becerilerini artırarak

psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmektedir (McDermott & Hastings, 2000). Benzer biçimde, kültürel bağlamda yapılan araştırmalar, umut ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin kültürler arasında farklılık gösterebileceğini ve kültürel faktörlerin umut algısı üzerinde etkili olabileceğini ortaya koymaktadır (Marques et al., 2013).

Üniversite ve lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışmalar, umut ve iyimserlik düzeylerinin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla anlamlı ilişkilerini ortaya koymaktadır. Yalçın (2011), üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin yaşam doyumunu ve öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığını tespit etmiştir. Demirci (2016), ergenlerde sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arttıkça iyimserlik puanlarının yükseldiğini göstermiştir. Benzer şekilde, Sarı (2019) tarafından uygulanan pozitif psikoloji temelli müdahale programı, lise öğrencilerinin umut düzeylerinde anlamlı artış sağlamıştır.

İyimserlik ve öz-duyarlılık, yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkilere sahip olup, bireylerin psikolojik uyum süreçlerini güçlendirmektedir (Kaya, 2017). Ergün (2015), umut düzeyinin önemli yordayıcıları olarak psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve iyimserliği belirlemiş ve bu üç değişkenin birlikte ele alınmasının bireyin psikolojik dayanıklılığı açısından kritik olduğunu vurgulamıştır. Çakar (2018) da psikolojik danışma sürecinde umut odaklı yaklaşımların etkili olduğunu göstermiştir.

Uluslararası düzeyde yapılan araştırmalar da umut ve iyimserliğin olumlu etkilerini desteklemektedir. Carver ve Scheier (2014), her iki değişkenin de bireylerin yaşam beklentilerini ve kişisel başarılarını olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Avey ve arkadaşları (2010), umut ve iyimserlik şeklindeki pozitif kaynakların işyerindeki verimliliği artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Alarcon, Bowling ve Khazon (2013), yüksek umut düzeylerinin stresli ortamlarda bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerini düşürdüğünü bulmuş, Sin ve Lyubomirsky (2013) ise pozitif psikoloji temelli müdahalelerin depresyon semptomlarını azaltmada ve yaşam memnuniyetini artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Fredrickson ve arkadaşları (2008) da olumlu duygular ve iyimserliğin bireylerin psikolojik ve fiziksel iyilik hallerini güçlendirdiğini belirtmiştir.

Özellikle travma ve stres bağlamında yapılan çalışmalar, umut ve iyimserliğin koruyucu rolünü desteklemektedir. Pietrzak ve arkadaşları (2010), Irak ve Afganistan'dan dönen askerlerin umut ve sosyal destek düzeylerinin travma sonrası stres ve depresyon

semtomlarını azalttığını göstermiştir. Hanssen ve arkadaşları (2013), iyimserliğin klinik ağrı üzerindeki etkilerini inceleyerek, ağrı algısını azaltmada ve psikolojik uyumu artırmada önemli olduğunu saptamıştır. Ho ve Fung (2011) kanser hastaları üzerinde, Zhou, MacGeorge ve Myrick (2020) ise COVID-19 pandemisi sırasında yaptıkları araştırmalarda yüksek umut ve iyimserlik düzeylerinin depresyon, anksiyete ve stresle ilişkili olumsuz etkileri azalttığını ortaya koymuşlardır. Rand (2009) da hukuk öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmada, umut düzeyinin akademik başarıyı anlamlı biçimde yordadığını göstermiş, ancak iyimserlik düzeyinin bu ilişkiye doğrudan etkisinin olmadığını belirtmiştir.

Bu bulgular, umut ve iyimserliğin hem ergen hem de yetişkin örneklemelerinde psikolojik uyum, yaşam doyumu ve dayanıklılık üzerinde güçlü etkiler yarattığını göstermektedir. Pozitif psikoloji temelli müdahaleler, bireylerin bu içsel kaynaklarını geliştirmelerine olanak sağlayarak, hem akademik hem de psikososyal uyumlarını desteklemektedir.

### **2.3. Sinematerapi: Kavramsal ve Terapötik Temeller**

#### **2.3.1. Sinematerapinin Tanımı, Tarihçesi ve Kuramsal Dayanakları**

Sinematerapi, bireylerin izledikleri filmler aracılığıyla içsel dünyalarına dair farkındalık kazandıkları, duygusal, bilişsel ve davranışsal dönüşüm yaşadıkları psikoterapötik bir müdahale yöntemidir. Kavram ilk olarak 1990 yılında Berg-Cross, Jennings ve Baruch tarafından tanımlanmış; birey ya da grupların terapist eşliğinde belirli hedefler doğrultusunda seçilmiş filmleri izlemesi ve bu filmlerin üzerine yapılandırılmış çalışmalar yapılması şeklinde tanımlanmıştır (Aka, 2007; Pur, 2009). Bu bağlamda sinematerapi, salt bir film izleme etkinliği değil; bireyin film aracılığıyla kendi yaşantılarına dair içgörü kazandığı, bastırılmış duygularıyla yüzleştiği ve yaşamını yeniden anlamlandırabildiği çok boyutlu bir psikolojik süreçtir.

20.yüzyılın başlarında sinemanın eğitici ve moral artırıcı gücü keşfedilmiştir. II. Dünya Savaşı sırasında Amerikan ordusu, askerlerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmak amacıyla film gösterimlerini terapötik bir araç olarak kullanmıştır (Berman, 1946; Katz, 1947). 1950'li yıllarda Tucker ve arkadaşları, psikiyatri kliniklerinde film izletilen hastaların iyileşme sürecine olumlu katkılar sağladığını ortaya koymuşlardır. Bu süreç,

sinemanın sadece kültürel bir ifade aracı değil, aynı zamanda psikolojik bir etkileşim alanı olduğuna işaret eder (Sharp et al., 2002).

1980'li yıllarda Duncan ve Adler gibi isimler, sinematerapiyi yapılandırılmış bireysel psikoterapi seanslarına entegre ederek bu alanda öncülük etmişlerdir. 1990'lı yıllardan itibaren ise sinematerapi, grup terapileri, okul temelli müdahaleler, aile danışmanlığı ve travma sonrası müdahalelerde giderek yaygınlaşan bir yöntem haline gelmiştir (Wedding & Niemieć, 2003).

Sinematerapi, çok disiplinli ve çok kuramlı bir yapıya sahiptir. Psikodinamik yaklaşıma göre filmdeki karakterlerle kurulan özdeşim, bireyin bilinçdışı çatışmalarını görünür hale getirir (Buchanan & Adolphus, 2008). Hümanistik yaklaşımlar, sinematerapiyi bireyin kendini gerçekleştirme ve anlam arayışına katkı sağlayan bir süreç olarak tanımlar. Özellikle Carl Rogers'ın koşulsuz kabul, empatik anlayış ve içtenlik ilkeleri, sinematerapide terapist-birey ilişkisinin temel yapı taşlarını oluşturur (Corey, 2015).

Varoluşçu psikoterapilerde ise sinematerapi, bireyin yaşam, ölüm, özgürlük ve yalnızlık gibi temel varoluşsal temaları sorgulamasına olanak tanır. Yalom'a (2008) göre, birey anlatı aracılığıyla kendi yaşam öyküsünü yeniden yapılandırabilir. Filmler, bu anlatıların güçlü taşıyıcıları olarak bireyin varoluşsal sorularına yanıt aramasına yardımcı olur.

### **2.3.2. Bibliyoterapi ve Film İzleme Süreci**

Bibliyoterapi, bireylerin okuma aracılığıyla kendi problemlerini fark etmelerine, anlamlandırmalarına, rahatlamalarına ve çözüm yolları geliştirmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bir yaklaşımdır. Bu yöntemde ruhsal içerikli kitaplar, edebi eserler, tanınmış kişilerin yaşam öyküleri (biyografiler) ve benzeri yazılı materyallerden yararlanılmaktadır (Tan, 1986, aktaran: Şimşek, 2003). Eski Yunanca kökenli "bibliyoterapi" kavramı, kelime anlamıyla "kitapla tedavi"yi ifade etmektedir (Marlowe & Maycock, 2000). Temel olarak, bu yaklaşım kitap ve dergilerin terapötik bir araç olarak kullanılmasıyla bireylerin yaşadıkları sorunlarla başa çıkma becerilerini geliştirmelerini, kendilerini daha iyi hissetmelerini, daha olumlu bir bakış açısı kazanmalarını ve kişisel gelişimlerini desteklemeyi hedeflemektedir.

Bibliyoterapinin temel amacı, bireyin tehdit edici duygularını doğrudan değil, başkalarıyla özdeşleşerek dolaylı bir şekilde işlemesine olanak tanıyarak psikolojik bir mesafe yaratmaktır. Bu mesafe sayesinde birey, söz konusu duruma giderek daha fazla yaklaşabilir, onu tanımlayabilir ve bu süreçte içgörü geliştirerek dönüşüm yaşayabilir (Şimşek, 2003). Bibliyoterapi, aynı zamanda iletişim becerilerinin gelişmesine, yaşamla ilgili algının değişmesine ve bazı özel konuların (örneğin cinsellik, mahremiyet, suçluluk) açıkça tartışılmasına yardımcı olacak bir “uyaran” işlevi de görmektedir. Bu bağlamda, kitaplar bireyin yaşadığı problemleri sözelleştirme ve dışa vurma konusunda önemli bir katalizör görevi görür.

Tarihsel olarak, 1930’lu yıllarda hastalara belirli metinlerin tedavi amacıyla önerilmesi uygulamaları zamanla “bibliyoterapi” kavramı altında kurumsallaşmıştır (Rubin, 1978). William C. Meninger (1937), edebiyat yapıtlarının psikiyatri kliniklerinde eğitim, eğlence ve uyum sağlama yönündeki katkılarını açıklamış; kitapların bireyi dış dünyaya bağlama, sorunlarıyla yüzleşmesine olanak sağlama ve sosyal grupla özdeşim kurma açısından etkili araçlar olduğunu vurgulamıştır (Adams, 2000).

Bu çerçevede sinematerapi, kuramsal olarak bibliyoterapi ile benzerlikler taşır. Her iki yöntemde de bireyin yaşantısal problemlerle baş etmesi, duygusal içgörü kazanması ve bilişsel yeniden yapılandırma gerçekleştirilmesi hedeflenir. Sinematerapi, görsel bir bibliyoterapi formu olarak değerlendirilebilir. Film izleme eylemi, yalnızca bir eğlence ya da pasif alım süreci değil; karakterlerle özdeşim kurma, duygusal boşalım yaşama ve alternatif çözüm yolları geliştirme açısından aktif ve yansıtıcı bir terapötik süreçtir (Dermer & Hutchings, 2000; Wedding & Niemieć, 2003). Özellikle çocuklar ve ergenlerle yapılan uygulamalarda, gelişimsel düzeye uygun filmler aracılığıyla bireyler, metaforik anlatılar sayesinde güvenli bir bağlamda duygularını keşfetme ve düzenleme fırsatı bulurlar (Pringle, 1996; Rubin, 2009).

Bu yönüyle sinematerapi, bibliyoterapideki "psikolojik mesafe" ilkesini sinematik anlatı üzerinden hayata geçirir. Film karakterleriyle kurulan özdeşim, bireyin kendi yaşantılarına dair farkındalığını artırır; film sahneleri ise içsel çatışmaların dışavurumuna zemin hazırlar. Böylece sinematerapi, bibliyoterapinin temel hedeflerini farklı bir anlatı biçimi aracılığıyla gerçekleştiren, ancak onunla aynı terapötik zemin üzerinde yer alan etkili bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Wedding & Niemieć, 2003).

### 2.3.3. Filmin Terapötik Gücü: Özdeşim, Katarsis, Empati ve İçgörü

Sinematerapinin kökeni, insanlık tarihinin en eski sanat formlarından biri olan anlatıya ve bunun felsefi temsiline uzanır. Aristoteles'in "Poetika" adlı eserinde tanımladığı katarsis kavramı, tragedya izleyicisinin korku ve acı gibi yoğun duyguları yaşayarak bu duygulardan arınmasını ifade eder (Aslan, 2020). Bu durum, günümüz psikoterapi yaklaşımlarında özellikle travma terapilerinde amaçlanan duygusal boşalım ve yeniden yapılandırma süreciyle örtüşmektedir. Film, bu anlamda modern bir anlatı biçimi olarak bireye semboller, metaforlar ve karakterler aracılığıyla bu katarsis sürecini deneyimleme imkânı sunar (Dermer & Hutchings, 2000).

Filmler; izleyicinin duygularını harekete geçiren, düşüncelerini sorgulatan ve kendi yaşam deneyimleriyle bağ kurmasını sağlayan güçlü anlatı araçlarıdır. Wedding ve Niemiec (2003), filmlerin hem eğitici hem de tedavi edici potansiyel taşıdığını ve bireylerin empati becerilerini geliştirmede önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Film karakterleriyle kurulan özdeşim, yalnızlık duygusunu azaltırken bireyin benliğini yeniden tanımlamasına da yardımcı olur (Dermer & Hutchings, 2000).

Sinematerapi, bir uzmanın, kişiye veya gruba terapötik bir amacı gerçekleştirmek için film izletip, karakterlerle özdeşim kurarak değişim sağlamayı amaçlayan yaratıcı bir yöntem olarak tanımlanır (Şimşek, 2003). Temel hedef, danışanın hayatına uygun filmler izletip, karakterle özdeşim kurarak iç görüşünü geliştirmesine, doğru kararlar almasına, hatalarından farkındalık kazanmasına ve çözüm yolları geliştirmesine yardımcı olmaktır (Sharp ve diğerleri, 2002). Sinematerapinin amacı, metaforlar ve karakterler aracılığıyla sorunları yeniden anlamlandırmak ve bu sayede danışana yeni bakış açıları kazandırmaktır (Dermer ve Hutchings, 2000).

Psikanalist Cline (1999), filmlerin ses ve görüntüleri sayesinde gerçek yaşama çok yakın olduğu için sinematerapinin etkili bir yöntem olduğunu belirtmektedir (akt. Şimşek, 2003). Film izleme, terapötik amaçla gerçekleştirildiğinde, izlenilen film kadar izlenme yeri ve kişi sayısı da önemlidir. Berg-Cross ve diğerleri (1990), filmlerin hem bireysel hem de grup halinde izlenebileceğini ifade ederken, Sharp ve diğerleri (2002) evde film izlemenin ve seans sırasında bu filmi takip etmenin de etkili bir yöntem olduğunu belirtmiştir. Mangin'e (1999) göre, film izlemek bir ev ödevi olarak verilebilir ve film sonrası tartışmalar yapılmalıdır (akt. Pur, 2009). Sinematerapi sırasında, filmin ileri-geri

oynatılabilmesi ve not alınabilmesi gibi olanaklar, filmi evde yalnız ya da biriyle izlemeyi veya terapi sırasında izlemeyi önerir (Solomon, 1995). Calish (2001), danışanların ve terapistlerin filmdeki karakterleri ve konuları seanslarda tartışabileceğini belirtmiştir.

Hesley (2001), filmlerin danışanların travmatik olaylar sonrasında kendilerini ifade edebilmelerine yardımcı olduğunu ve yalnız olmadıklarını hissettirdiğini vurgulamaktadır. Ayrıca, terapistte gitme imkanı olmayanlar için sinematerapi kendi kendine kullanılabilen bir yöntem olarak da önerilmektedir. Şimşek (2003), sinematerapinin 90'lı yıllarda medya etkisinin artmasıyla popülerleştiğini ve sanat terapilerinin son halkası olarak geliştiğini ifade etmektedir. Bu durum, kişinin yaratıcılığını ve bağımsızlığını destekleyen sanat terapilerinin önemini gösterir. Sinematerapi, bireyin içsel dünyasını keşfetmesine ve kendisini ifade etmesine olanak sağlar, bu da terapötik sürecin etkisini artırır.

Sinematerapi süreci, danışanın filmdeki karakterle özdeşim kurmasıyla başlar. Bu süreç dört evreden oluşur (Sharp ve diğerleri, 2002):

1. **Özdeşleşme (Identifikasyon):** Kişi, filmdeki karakterin duygularını ve kişiliğini inceleyerek, kendi duygu, düşünce ve davranışlarını fark eder.
2. **İç boşaltım (Katarsis):** Karakterin yaşadığı duygularla kendi bastırılmış duyguları arasındaki farkı fark eden danışan, bu duyguları kabullenmeye başlar.
3. **İçgörü (Insight):** Danışan, karakterin yaşadığı problemleri çözüm şekli olarak inceleyerek, kendi hayatında uygulayabileceği çözümler üzerinde düşünmeye başlar.
4. **Bütünleşme (Universalization):** Kişi, yaşadığı duyguların yalnızca kendisine ait olmadığını fark eder ve başkalarının da benzer problemler yaşadığını görerek yalnızlık duygusunu azaltır.

Sonuç olarak, sinematerapi, danışanın filmlerdeki karakterle özdeşim kurarak, kendisini ifade etmesine, içgörü kazanmasına ve çözüm yolları geliştirmesine yardımcı olan bir terapötik süreçtir. Bu süreç, katarsis yaşanması ve danışanın yalnız olmadığını anlamasıyla tamamlanır, böylece umudu artar ve terapötik değişim sağlanır.

### 2.3.3. Sinematerapide Uygulama Yöntemleri (Bireysel ve Grup)

Sinematerapinin uygulanması, üç aşamalı bir süreçten oluşur: **Hazırlık Aşaması, İzleme Aşaması ve Tartışma Aşaması**. Her aşama, danışanın bireysel ihtiyaçlarına göre özelleştirilir ve sinematerapinin etkili bir şekilde uygulanmasını sağlar.

- **Hazırlık Aşaması:** Bu aşama, sinematerapinin ilk adımını oluşturur ve danışanın filmle terapötik sürece uygun olup olmadığının değerlendirilmesiyle başlar. Danışanın kaygı durumu, yaşadığı problemin seviyesi ve sosyo-kültürel durumu göz önünde bulundurularak doğru film seçimi yapılır. Film seçildikten sonra, izleme süreciyle ilgili danışana ayrıntılı açıklamalar yapılır. Danışanın beklentileri ve film izleme süreciyle ilgili soruları netleştirilir, ardından film izleme zamanı ve koşulları belirlenir (Dermer ve Hutchings, 2000). Hazırlık aşaması, terapistin danışanın hazır olduğunu ve sinematerapi sürecine uygun olduğundan emin olduğu bir aşamadır.
- **İzleme Aşaması:** İzleme aşamasında, danışan filmi izler. Bu aşama, sinematerapinin merkezini oluşturur çünkü burada danışan filmle karşı karşıya gelir ve hikâyedeki karakterlerle özdeşleşmeye başlar. Film izleme koşulları, danışanın zihinsel ve fiziksel durumuna göre belirlenir. Danışan filmi yalnız başına izleyebileceği gibi, partneriyle veya aile üyeleriyle birlikte de izleyebilir. Bu aşama sırasında danışanın yorgun olmaması, filmi kesintisiz bir şekilde izlemesi beklenir. İzleme sırasında, danışanın duygusal reaksiyonları ortaya çıkabilir ve katarsis yaşaması desteklenir. Film izlendikten sonra, danışan, belirli soruları yanıtlarak filmdeki karakterlerle özdeşleşir ve kendi duygusal süreçlerini derinleştirir (Sharp ve diğerleri, 2002). Bu aşama, danışanın kendi içsel dünyasıyla bağlantı kurarak, çözüm yolları üzerinde düşünmesi için kritik bir dönemdir.
- **Tartışma Aşaması:** Film izledikten sonra, tartışma aşamasına geçilir. Bu aşama, sinematerapinin en önemli kısmıdır çünkü burada danışanın film aracılığıyla ortaya çıkan duygularını derinlemesine inceleme fırsatı buluruz. Tartışma aşamasında, terapist, danışanın filmdeki karakterlerle nasıl özdeşleştiğini, hangi çözüm yollarının kendisine uygun olduğunu ve hangi duygusal tepkilerin kendisine yakın olduğunu tartışır. Terapist, danışanın yorumlarını dikkatlice dinler, ardından filmi ve karakterleri danışanın yaşadığı sorunlarla ilişkilendirir. Danışanın, filmdeki karakterlerin yaşadığı durumlarla kendisini özdeşleştirerek, duygusal rahatlama ve çözüm önerileri üzerine düşünmesi sağlanır. Eğer danışan

direnç gösteriyorsa, metaforlar veya benzer karakterler üzerinden yeni bir tartışma yapılabilir (Sharp ve diğerleri, 2002). Bu süreç, danışanın yaşadığı problemleri anlamasına, bu sorunlarla başa çıkma stratejileri geliştirmesine yardımcı olur.

Sinematerapi, uygulamanın yapıldığı kişi sayısına göre iki ana türde yapılır: Bireysel sinematerapi ve Grupla sinematerapi

- **Bireysel Sinematerapi:** Bireysel sinematerapi, danışanın kişisel terapilerinde sinemanın bir araç olarak kullanıldığı bir yaklaşımdır. Bu türde, danışana uygun filmler seçilir ve filmin izlenmesinin ardından bireysel tartışmalar yapılır. Sinematerapi ilk kez Berg-Cross ve diğerleri (1990) tarafından uygulanmaya başlanmıştır. Danışanlar, filmdeki karakterlerle özdeşleşerek, kendi sorunlarını daha iyi anlamaya ve çözüm yolları geliştirmeye başlarlar. Örneğin, Heston ve Kotman (1997), annesiyle ilişkilerinde sorunlar yaşayan bir kadına, Müziksiz Evin Konukları (Coolidge, 1993) filmini önererek, kadının annesine karşı olan algısını değiştirmeyi başarmışlardır. Aynı şekilde, Schulenberg (2003), obsesif kompulsif bozukluk yaşayan bir danışanla çalışırken, filmi kullanarak danışanın çaresizlik duygusuyla ilgili yeni bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olmuştur. Eğeci (2010) ise, altı üniversite öğrencisine yönelik bir çalışmada, her birine ilişkileriyle ilgili film izlemeleri önererek, öğrencilerin ilişkilerindeki sorunları anlamalarına ve çözüm yolları bulmalarına yardımcı olmuştur.

Bireysel sinematerapi, danışanın kişisel deneyimlerine odaklanarak, film karakterleri aracılığıyla içsel bir keşif süreci yaratır. Bu süreç, terapistin rehberliğinde danışanın duygusal ve psikolojik iyileşmesine katkı sağlar. Danışanlar, filmleri izleyerek, yaşadıkları problemleri dışarıdan bir bakış açısıyla gözlemleyebilir ve bu sayede kendi içsel dünyalarındaki duygularla yüzleşebilirler.

- **Grupla Sinematerapi:** Grupla sinematerapi, sinemanın grup ortamında kullanıldığı bir terapi türüdür. Grup terapisi genellikle 7-9 kişilik gruplarda uygulanır ve grup üyeleri, filme dair bir tartışma seansına katılırlar. Bowen (2006) grupla sinematerapinin, kısa süreli danışmanlıklar için düşük maliyetli ve ek bir kazanç sağladığını belirtmiştir. Ayrıca, Haas (1995) ise bireysel sinematerapiyle elde edilen terapötik kazançların, grup ortamında da geçerli olduğunu ifade etmiştir. Grupla sinematerapi, danışanların aynı filmi evde izleyip grupla tartışma

yapmalarını veya filmi birlikte izleyip tartışma seansı yapmalarını içerebilir. Grup tartışması sırasında, danışanlar filmi izlerken fark etmeleri gereken detayları grup üyeleriyle birlikte anlamlandırabilirler ve grup desteğiyle cesaret kazanabilirler. Bu süreçte, grup üyeleri birbirlerinin deneyimlerini paylaşarak, yalnız olmadıklarını fark eder ve birbirlerinin fark etmediği detayları ortaya çıkarabilirler.

Grup tartışmalarında, filme dair sorular sorulur ve grup üyeleri bu sorular üzerinden düşünsel katılım gösterirler. Örneğin, "Filmdeki en sevdiğiniz karakter kimdi ve sizinle hangi ortak özellikleri paylaşıyor?" gibi sorular, grup üyelerinin daha aktif katılım göstermesini sağlayabilir. Terapist, grup tartışmasını yönlendirirken, katılımcıların filmle ilgili deneyimlerini açıkça ifade etmeleri ve birbirlerinden öğrenmeleri için güvenli bir ortam yaratır.

Son aşamada ise, danışanlar filmdeki karakterlerin yaşadığı problemleri ve çözüm yollarını kendi yaşam problemleriyle ilişkilendirerek, çözümlerini tartışır. Terapist, bu süreçte filmdeki karakterlerin sorunlarını ve çözüm yollarını örnek alarak danışanın kendi hayatında nasıl uygulayabileceğini yönlendirir. Eğer danışan, filmdeki çözüm yollarını anlamakta zorlanıyorsa, terapist sorularla danışanı yönlendirir ve filmi kendi yaşamlarına uyarlamaları için yardımcı olur.

#### **2.3.4. Film Seçimi ve Terapötik Kazançlar**

Sinematerapi ve pozitif psikoloji, insanların duygusal iyileşme süreçlerine önemli katkılar sunar. Bu iki yaklaşım, bireylerin güçlü yönlerini keşfetmelerine, zorluklarla başa çıkabilme becerilerini geliştirmelerine ve daha anlamlı bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Filmler, hem bireylerin içsel güçlerini keşfetmelerine olanak tanır, hem de dışsal zorluklara karşı daha dayanıklı olmalarına yardımcı olur. Bu bağlamda sinematerapi, pozitif psikolojinin iyilik hali ve güçlü yönler geliştirme amacını daha etkili bir şekilde gerçekleştiren bir araçtır. Film karakterlerinin yaşadığı deneyimler üzerinden, izleyiciler hem kendilerini hem de dünyayı daha geniş bir perspektiften değerlendirme fırsatı bulurlar. Sinematerapi, bu yönleriyle terapötik sürecin daha etkileşimli, anlamlı ve dönüştürücü olmasını sağlar (Rufer, 2014).

Sinematerapinin terapötik kazançlarından birisi filmlerin terapötik süreçte “buz kırıcı” etkisi yaratmasıdır. Film, danışanın karanlık yönlerini fark etmesine olanak tanır

(Şimşek, 2003). Ayrıca, sinematerapi zamandan tasarruf sağlar; 90 dakika süren bir film, terapiye hızla kazanç sağlar ve değişimi hızlandırarak dönüşüm yaratabilir (Buzrul Sönmez, 2019).

Filmlerin en önemli özelliği, izleyicilerin hayatlarıyla benzerlik taşımasıdır. Bu benzerlik, danışanın yalnızlık hislerini azaltır, özdeşleşilen karakterler sayesinde çözüm yolları keşfetmesine olanak tanır (Sharp ve diğerleri, 2002). Danışan, filmle içsel bir diyalog başlatarak katarsis etkisiyle rahatlar ve farkındalık düzeyini artırır (Şimşek, 2003). Özdeşleşilen karakter aracılığıyla davranış değişikliği sağlanır, bu sinematerapinin temel faydalarındandır (Dawson, 2001).

Sinematerapide danışan, problemleri doğrudan değil, metaforik anlatımlar aracılığıyla gözlemler. Bu yaklaşım, terapist ile güven temelli bir ilişki kurulmasını sağlar ve direnç oluşumunu engeller (Sharp ve diğerleri, 2002). Ayrıca, film bilinçdışına itilmiş duygu ve düşünceleri yüzeye çıkararak kişisel farkındalık yaratır (Hesley ve Hesley, 2001). Filmler, yalnızca sinematerapi değil, diğer terapi türlerinde de destekleyici bir araç olarak kullanılabilir (Berg-Cross ve diğerleri, 1990). Sinematerapi; danışanın terapiye ısınma sürecini hızlandırmak, zamandan tasarruf sağlamak ve farkındalık düzeyini artırmak gibi faydalar sunar.

Film seçimi, sinematerapi sürecinde merkezi bir öneme sahiptir; zira her film terapötik etki yaratmaz. Örneğin, savaş gazilerine yönelik uygulamalarda kullanılan savaş içerikli filmler, duyarsızlaştırma yerine travmatik etkileri artırmıştır (Katz, 1947). Bu nedenle film seçimi, bireysel farklılıklar gözetilerek yapılmalıdır. Daha önce olumlu sonuçlar verdiği bilinen bir film, başka bir danışanda olumsuz etkiler doğurabilir (Berg-Cross ve diğerleri, 1990). Danışanın kültürel bağlamı, sosyo-ekonomik durumu ve kişisel özellikleri dikkate alınmalıdır (Aslan, 2020).

Film seçiminde; tematik uyum, umut verici öğeler, metaforik anlatım, danışanın ilgi ve değerleriyle örtüşme gibi ölçütler önemlidir. Uzmanın, danışma süreci öncesinde filmleri değerlendirerek bir liste oluşturmuş olması gerekir (Dermer ve Hutchings, 2000; Eğeci, 2010). Danışanın filmi anlamlandırma kapasitesi ve sinemaya ilgisi de dikkate alınmalıdır.

Danışanın özdeşim kurabileceği karakterlerin varlığı, film seçiminde belirleyici unsurlardan biridir (Hesley ve Hesley, 2001). Film, duygusal olarak harekete geçirici olmalı, fakat yıkıcı olmamalıdır. Danışanın sorunlarını doğrudan yansıtmayan, ancak özdeşleşmeye imkân tanıyan metaforlar içermelidir (Eğeci, 2010). Aksi halde direnç gelişebilir. Depresif ya da sonu belirsiz filmler yerine, umut ve çözüm içeren yapımlar tercih edilmelidir (Sharp ve diğerleri, 2002; Eğeci, 2010).

Ayrıca, film türü de önemlidir. Danışanın hiç aşına olmadığı türlerden kaçınılmalı, özellikle komedi gibi mizahi türler, sorunlara farklı bakış açıları kazandırmak açısından faydalı olabilir (Eğeci, 2010).

## **2.4. Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Yaklaşımı**

Pozitif psikoloji, insanların güçlü taraflarını ve olumlu psikolojik yönlerini artırmayı hedefleyen bir yaklaşım olarak, genellikle mutluluk, umut, esneklik ve anlam gibi kavramlarla ilişkilendirilir. Bu alanın kurucularından Martin Seligman, insanların sadece psikolojik hastalıklarını iyileştirmekle kalmayıp, bunun yanında anlam düzeyi yüksek ve doyum alınan bir hayat sürmelerini sağlamak için güçlü yönlerine odaklanılması gerektiğini vurgulamıştır (Seligman, 2011). Sinematerapi de, bireylerin duygusal deneyimlerini işleyebileceği, empati kurabileceği ve farklı bakış açıları kazanabileceği bir terapötik araç olarak pozitif psikolojiyle yakından ilişkilidir (Niemic & Wedding, 2018).

Niemic ve Wedding (2018), sinematerapide pozitif psikoloji temellerini kullanarak, film karakterlerinin güçlü yönlerini ve olumlu psikolojik özelliklerini vurgulayan bir yaklaşım geliştirmiştir. Bu yaklaşımda, filmler sadece eğlence amaçlı değil, aynı zamanda bireylerin yaşamlarındaki olumlu değişimleri tetiklemek için bir araç olarak kullanılmaktadır. Filmlerdeki karakterlerin karşılaştıkları zorluklara nasıl direndikleri, güçlü yönlerini nasıl kullandıkları ve sonunda iyiliğe nasıl ulaşabildikleri, izleyicilere de aynı süreçleri keşfetme ve uygulama fırsatı sunar (Niemic & Wedding, 2018).

### **2.4.1. Karakter Güçleri ve Filmler Yoluyla Güçlü Yönlerin Geliştirilmesi**

Niemiec ve Wedding (2018), pozitif psikolojiyle uyumlu olan filmler için dört ana kriter belirlemişlerdir. Bu kriterler, sinematerapinin pozitif psikolojik gelişim üzerine olan etkisini daha somut hale getiren öğelerdir:

- **VIA Karakter Güçlü Yönler Envanteri:** Filmin ana karakterinin, cesaret, yaratıcılık, şükran, umut gibi pozitif psikolojinin önemli güçlü yönlerinden en az birine sahip olması gerekir (Peterson & Seligman, 2004).
- **Zorluklara Karşı Güç:** Karakterin, zorlu yaşam koşullarına ve engellere karşı gösterdiği direnç ve bu engelleri aşabilme gücü, pozitif psikolojik gelişim açısından önemli bir temadır (Fredrickson, 2009).
- **Güçlü Yönlerin Korunması:** Karakter, zorlu koşullarda bile güçlü yönlerini koruyarak veya geliştirerek pozitif bir örnek teşkil etmelidir (Niemiec & Wedding, 2018).
- **İlham Verici Olma:** Filmin bütünü, izleyiciyi motive etmeli, pozitif bir ruh hali yaratmalı ve ilham verici bir atmosfer oluşturmalıdır (Seligman, 2011).

Deb (2015), bu kriterleri kullanarak **Vecide** (Al-Mansour, 2012) adlı filmi incelediğinde, baş karakterinin zorlu koşullar altında pozitif kalmayı başaran bir kız çocuğu olarak, pozitif psikolojinin kavramlarını açıkça sergilediğini ve filmdeki olumlu psikolojik özelliklerin izleyiciye yayıldığını saptamıştır. Bu tür filmler, izleyicinin hem karakterle duygusal bağ kurmasına olanak tanır, hem de pozitif psikoloji kavramlarının günlük yaşamda nasıl uygulanabileceği konusunda önemli dersler verir (Deb, 2015).

Rufer (2014), sinematerapiyi pozitif psikolojik gelişim aracı olarak kullanma amacını taşımaktadır. Özellikle çocuklar, ergenler ve ebeveynler için geliştirdiği programda, 24 VIA karakter gücünü inceleyerek her bir güç için uygun film önerileri sunmuş ve film karakterlerinin bu güçleri nasıl kullandıklarını açıklamıştır. Rufer'in yaklaşımı, sinematerapiyi güçlü bir psikolojik gelişim aracı olarak kullanmayı hedefler (Rufer, 2014). Film karakterleri ve yaşadıkları duygusal süreçler üzerinden pozitif psikoloji temalarının işlenmesi, bireylerin kendi içsel güçlerini keşfetmelerine ve terapötik süreci daha anlamlı kılmalarına yardımcı olabilir.

#### 2.4.2. Sinematerapi ile Umut, İyimserlik ve Psikolojik İyi Oluşun Desteklenmesi

Pozitif psikoloji, her bireyin hem olumlu hem de olumsuz tecrübelerini keşfetmesine olanak tanır. Bu da sinematerapinin kullanımına uygun bir zemin hazırlar. Bowen (2006), sinematerapinin pozitif psikolojik iyilik halini güçlendirebileceğini ve bireylerin güçlü yönlerini keşfetmelerine yardımcı olabileceğini savunur. Film izlemek, karakterlerle özdeşleşerek izleyicilerin kendi duygusal süreçlerini daha iyi anlamalarını, empati kurmalarını ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarını sağlar. Bu tür bir süreç, aynı zamanda izleyicinin yaşamın zorluklarıyla daha sağlıklı başa çıkmasına da katkı sağlar (Niemiec, 2000).

Grobler (2012) ise, pozitif psikoloji temalı filmleri izleyen katılımcıların kendi güçlü yönlerini tanıyıp geliştirebildiklerini göstermiştir. Deney grubu ile yapılan çalışmada, filmleri izleyen katılımcıların açık görüşlülük, nezaket, liderlik, alçakgönüllülük gibi özelliklerinde belirgin bir gelişim gözlemlenmiştir. Bu sonuç, sinematerapinin bireylerin psikolojik iyilik hallerini artırmada ne kadar etkili bir araç olabileceğini gösterir (Grobler, 2012).

Heston ve Kottman (1997) ise terapi sırasında filmlerin kullanılmasının, bireylere farklı bakış açıları kazandırdığı ve kişilerarası ilişkilere objektif bir şekilde yaklaşımlarına yardımcı olduğunu vurgulamaktadır. Sinematerapi, özellikle bastırılmış duyguların yaşanmasına ve arınmasına yardımcı olduğu için şiddet, öfke gibi duyguların azaltılmasında da etkili olabilir (Heston & Kottman, 1997). Greenberg (2000) de katarsis aşamasında, bastırılmış duyguların arındırılmasının, zararsız bir şekilde şiddet ve öfke gibi duyguları boşaltmaya yardımcı olduğunu ifade etmiştir (Greenberg, 2000).

Sinematerapinin farklı psikolojik sorunlarla bireysel ve grup terapisi çerçevesinde kullanıldığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, obsesif kompulsif bozukluk, şizofreni, depresyon, kaygı, travma, stres gibi ruhsal bozuklukların yanı sıra; boşanma, evlat edinme, şiddet, cinsel saldırı, yas gibi travmatik yaşam olaylarında ve uyum sorunları, arkadaşlık, anne-kız ve kardeş ilişkileri gibi gündelik yaşam problemlerinde de sinematerapi uygulamalarına yer verildiği anlaşılmaktadır (Aslan, 2020).

Şimşek (2003), sinematerapiyi bilişsel kuramlarla ve psikodrama tekniğiyle birleştirerek, iyimserlik düzeyi ve işlevsel olmayan düşünceler üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bu deneysel çalışmada katılımcılar rastgele deney ve kontrol gruplarına ayrılmış; 10 oturumluk, haftada iki gün yapılan ve

toplamda beş hafta süren grup çalışmaları yürütülmüştür. Oturumlarda ilk olarak belirlenen filmler ve diziler izletilmiş; sonrasında katılımcılar karakterlerle özdeşim kurarak kendi yaşam sorunlarına uyarlamalar yapmışlardır. Üçüncü aşamada işlevsel olmayan düşünceler tartışılmış, son aşamada ise katılımcılardan filmdeki çözüm önerileri dışında kendi önerilerini geliştirmeleri istenmiştir. Sonuçlar, deney grubundaki katılımcıların işlevsel olmayan düşüncelerinde azalma, iyimserlik düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Pur (2009), devlet hastanesi hastaları ve İstanbul Adsız Alkolikler grubundan toplam 108 alkol bağımlısı birey üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, sinematerapinin öz-yetkinlik, karar dengesi, tedavi motivasyonu ve filmle özdeşim üzerindeki etkilerini incelemiştir. Katılımcılar 55 kişilik deney grubu, kontrol A ve kontrol B grubu olarak üçe ayrılmıştır. Deney grubuna alkol temalı iki sinematerapi seansı uygulanmıştır. Kontrol A grubuna alkolle ilişkili olmayan bir film izletilmiş ve tartışma yapılmıştır. Kontrol B grubuna ise yine alkol dışı iki film izletilmiş, ancak tartışma gerçekleştirilmemiştir. Bulgular, deney grubunun alkolün zararları konusundaki farkındalığında ve alkolü bırakmaya yönelik öz-yetkinlik algısında artış olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, alkolün avantajları algısında anlamlı bir değişiklik gözlenmemiştir. Alkol temalı filmlerle karakter özdeşimi ise alkol dışı filmlere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Tedavi motivasyonunda ise belirgin bir artış gözlenmemiştir.

Aka (2007) tarafından yürütülen çalışmada, sinematerapinin mükemmeliyetçilik eğilimleri ve buna bağlı şemalar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Çalışmaya katılan 34 üniversite öğrencisine Young Şema Ölçeği'nin üç alt boyutu (Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma, Acımasız Standartlar-Aşırı Eleştirelilik, Onay Arama-Kabul Arama), Film Özdeşleşme Ölçeği (araştırmacı tarafından geliştirilmiştir) ve Film Hatırlama Testi uygulanmıştır. Ölçümler, film izlenmeden önce, izlendikten hemen sonra ve 10 gün sonra olmak üzere üç kez alınmıştır. Katılımcılar iki gruba ayrılmış; bir gruba yalnızca film izletilirken, diğer gruba film izletildikten sonra mükemmeliyetçilik odaklı psiko-eğitim verilmiştir. Elde edilen bulgular, yalnızca film izlemenin mükemmeliyetçilik düzeyinde azalmaya yol açtığını, ancak filmle özdeşim kurma ve filmi hatırlama düzeylerinin bu değişime anlamlı katkı sağlamadığını göstermiştir.

Eğeci (2010) tarafından yürütülen bu nitel çalışmada, romantik ilişkilerinde uzun süredir sorun yaşayan altı üniversite öğrencisine sinematerapi uygulanmıştır. Katılımcılar,

başvuru formlarına göre problem alanları ve sinematerapiye uygunluk açısından değerlendirilerek seçilmiştir. İlk oturumda bireyin sorun alanına yönelik uygun filmler belirlenmiş, üç film ev ödevi olarak verilmiştir. Katılımcılara film izleme sürecinde rehberlik edecek formlar sunulmuştur. Süreç boyunca Asabiyim, Bugün Aslında Düdü, Ah Paris, Paris'te 2 Gün ve Dediğimi Yap Yaptığımı Yapma gibi filmler kullanılmıştır. Beş oturumluk sürecin ilkinde problem belirleme, son oturumda ise değerlendirme gerçekleştirilmiş; aradaki üç oturum sinematerapiye ayrılmıştır. Tartışma seansları kaydedilip yazılı hale getirilmiştir. Katılımcıların çoğu film izleme sürecinde dört aşamayı tamamlayamamış olsa da tartışma oturumlarında katarsis dışındaki aşamalara ulaşmışlardır. Bu durum, film izlemenin tek başına değişimi sağlamada yetersiz kaldığını; buna karşın tartışma oturumlarının dönüştürücü bir etki yarattığını göstermektedir.

Şendikici (2011), sinematerapinin kendilik algısı üzerindeki etkilerini hem psikiyatri hastaları hem de lise öğrencileriyle incelemiştir. Uygulama grubunda ayakta tedavi gören 10 psikiyatri hastası yer alırken, klinik olmayan grup 24 lise öğrencisinden oluşturulmuştur. Sinematerapi uygulanan gruplarda film izleme ve tartışma içeren üç oturum gerçekleştirilmiş; kontrol grubuna ise yalnızca belgesel izletilmiş ve tartışma yapılmamıştır. Başlangıç düzeyinde klinik grubun kendilik algısı ve öznel iyi oluş düzeyleri, klinik olmayan gruba göre daha düşüktür. Uygulama sonrasında, klinik grupta olumlu yönde değişim gözlemlenmiş; klinik olmayan grupta ise atletik yeterlilikte artış yaşanmıştır. Ancak, klinik olmayan grubun genel kendilik düzeyinde olumsuz bir değişim gözlenmiştir. Klinik olmayan grubun karakterlerle özdeşim kurma düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin benlik algılarında sinematerapi sonrası gelişme kaydedilmiştir.

Tekin'in (2011) şizofreni hastalarıyla gerçekleştirdiği yarı deneysel çalışmada, sinematerapinin aleksitimi düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Çalışma toplam 12 hafta sürmüş; 2 hafta ön test, 8 hafta uygulama ve 2 hafta son test süreci olarak planlanmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 aracılığıyla ölçümler yapılmıştır. Sinematerapi sürecinde Şimdi ya da Asla, Komser Şekspir, Forrest Gump, Dondurmam Gaymak, Postacı, Selvi Boylum Al Yazmalım, Küçük Gün Işığım ve Güle Güle filmleri kullanılmıştır. Film sonrası görüşmeler içerik analiziyle değerlendirilmiştir. Süreç sonunda aleksitimi düzeylerinde anlamlı düşüşler gözlenmiş, özellikle 7. haftada izlenen Küçük Gün Işığım filminin etkisi dikkat çekmiştir. Katılımcıların duygulardan ziyade durum ve karakter

özelliklerine odaklandıkları belirlenmiştir. Sinematerapi sonrasında aleksitimi düzeylerindeki düşüşün sürdüğü görülmüştür.

Buzrul Sönmez (2019), sinematerapinin bağımlılık tedavisinde ve ruh sağlığı profesyonellerinin eğitilmesinde kullanımını incelemiştir. Bu bağlamda Krisha, Oslo 31 Ağustos ve Basketbol Günlükleri adlı filmleri üçer kez izleyerek çözümlemiştir. İlk izleme genel yapı ve karakter çözümlemelerine, ikinci izleme bağımlılık temaları ve eğitimsel katkılara, üçüncü izleme ise karakterlerin psikodinamik analizine ayrılmıştır. Film analizlerinde karakterlerin psikanalitik yorumlarına da yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlar, sinematerapi ve sine-eğitim uygulamalarının bağımlılık tedavisinde farkındalık, empati, iç görü ve değişim sağlamada etkili olabileceğini; bağımlı bireyler, yakınları ve uzmanlar açısından işlevsel bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymuştur.

Sinematerapi uygulamaları uluslararası alanda özellikle psikoterapi süreçlerini destekleyici bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu yaklaşım, bireylerin özdeşleşme yoluyla içgörü kazanmalarını, duygusal farkındalıklarını artırmalarını ve psikolojik dayanıklılık geliştirmelerini amaçlamaktadır. Alanda yapılan çeşitli çalışmalar, sinematerapinin farklı psikolojik sorunlara sahip bireyler üzerindeki etkilerini incelemiştir.

Dermer ve Hutchings (2000), danışanların içgörü kazanmalarına yardımcı olmak amacıyla sinematerapinin nasıl yapılandırılabilirliğini tartışmışlardır. Çalışma, danışanların film karakterleriyle özdeşim kurarak duygusal çatışmalarını daha kolay ifade edebildiklerini ortaya koymuştur.

Sharp, Smith ve Cole (2002), sinematerapinin üniversite öğrencilerinin benlik algısı üzerindeki etkilerini araştırmış ve özellikle düşük benlik saygısı olan bireylerde öz farkındalığın arttığını belirtmişlerdir.

Glen ve Singleton (2008), ergenlerle yürütülen bir grup çalışmasında sinematerapinin grup üyeleri arasında empati gelişimini desteklediğini ve iletişim becerilerini güçlendirdiğini bulmuşlardır.

Powell, Newgent ve Lee (2006), sinematerapiyi travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerle yapılan terapötik süreçlerde kullanmış, bu yaklaşımın duygu düzenleme ve içgörü kazanımı üzerinde etkili olduğunu gözlemlemişlerdir.

Maya ve Venkatesan (2014), sinematerapiyi çocuk ve ergen danışanlarla uygulamış, duyguların tanımlanması, ifade edilmesi ve sosyal becerilerin gelişiminde sinematerapinin destekleyici bir araç olduğunu belirtmişlerdir.

Batubara, Sari ve Eagle (2020), yaşlı bireylerle yürüttükleri sinematerapi temelli grup reminisans çalışmasında, katılımcıların özsaygı düzeylerinde anlamlı artışlar gözlemlemişlerdir. Bu çalışma, sinematerapinin yaşlı bireylerin psikolojik iyilik hallerini desteklemede etkili bir araç olduğunu göstermektedir.

Prajaka ve Wangid (2023), lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri eylem araştırmasında, sinematerapi tekniklerinin kariyer karar verme becerilerini geliştirdiğini bulmuşlardır. Öğrencilerin karar verme süreçlerinde daha bilinçli ve motive oldukları gözlemlenmiştir.

Wardhani, Murdiana ve Ismail (2023), üniversite öğrencileri arasında akademik tükenmişliği azaltmak amacıyla sinematerapi uygulamışlardır. Araştırma sonuçları, sinematerapinin öğrencilerin akademik stresle başa çıkmalarında etkili olduğunu ortaya koymuştur.

Sacilotto ve arkadaşları (2021), sinematerapi ve video terapisi üzerine yaptıkları kapsamlı derlemede, bu tekniklerin çeşitli psikolojik sorunların tedavisinde etkili olduğunu ve farklı yöntemlerle uygulanabileceğini belirtmişlerdir.

## BÖLÜM III: YÖNTEM

### 3.1. Araştırmanın Deseni

Bu çalışma, ergenlerin umut ve iyimserlik seviyeleri üzerinde olan etkileri araştırmak amacıyla tasarlanmış, pozitif psikoloji temelli sinematerapi psikoeğitim programını değerlendiren yarı deneysel bir desen üzerine kurulmuştur. Deneysel araştırmalarda katılımcılar gruplara rastgele atanırken, yarı deneysel desenlerde bu tür bir tam rastgelelik sağlanamayabilmektedir. Bu kapsamda, araştırmada ön test–son test kontrol gruplu yarı deneysel yöntem kullanılmıştır. (Büyüköztürk, 2015).

Uygulama sürecinde, öğrencilere program başlamadan ön test, programın tamamlanmasından yaklaşık bir hafta sonra ise son test uygulanmıştır. Deney grubundaki öğrencilere sekiz oturumdan oluşan, pozitif psikoloji ilkeleriyle yapılandırılmış sinematerapi temelli program sunulmuş; kontrol grubu üzerinde hiçbir müdahale yapılmamıştır.

Araştırmanın uygulama desenine ilişkin ayrıntılar Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1**

*Araştırma Deseni*

| Gruplar        | Ön-test   | İşlem                                                            | Son-test  |
|----------------|-----------|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Deney</b>   | ÇUÖ<br>İÖ | Pozitif Psikoloji Temelli Sinema Terapi<br>Psiko Eğitim Programı | ÇUÖ<br>İÖ |
| <b>Kontrol</b> | ÇUÖ<br>İÖ |                                                                  | ÇUÖ<br>İÖ |

*ÇUÖ: Çocuklarda Umut Ölçeği, İÖ: İyimserlik Ölçeği*

Bu desene göre araştırmanın bir bağımsız ve iki bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni, pozitif psikoloji temelli sinematerapi psikoeğitim programıdır. Bağımlı değişkenler ise umut ve iyimserlik düzeyleridir. Araştırmanın deney grubunda yer alan katılımcılara her hafta bir oturum olmak üzere toplam sekiz oturum olarak pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesi yapılmıştır. Kontrol grubundaki katılımcılara ise herhangi bir müdahale yapılmamıştır. Araştırma kapsamında deney ve kontrol gruplarına oturumlar başlamadan ön test uygulaması, uygulama tamamlandıktan sonra ise son test uygulanması yapılmıştır.

### **3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir Ortaokulda öğrenim gören 24 öğrenci oluşturmuştur. Bu öğrencilerin on ikisi deney grubunda on ikisi ise kontrol grubuna atanmıştır. Araştırmaya 6 ve 7. Sınıf düzeylerinde öğrenim gören öğrenciler dahil edilmiştir. Araştırmaya LGS sınav sürecinin kaygı ve stresi göz önüne alınarak 8. Sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrenciler ve gelişim dönemi özellikleri göz önünde bulundurularak 5. Sınıf öğrencileri dahil edilmemiştir. Deney ve kontrole grubuna atanan öğrenciler Sürekli Umut Ölçeği ve İyimserlik Kötümserlik ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasına göre sıralanarak belirlenmiştir. Katılmaya gönüllü olan öğrencilerin velilerinden onam formu yoluyla izin alınmıştır.

### **3.3. Veri toplama araçları**

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmadaki öğrencilere ait çeşitli özelliklerini tanımlayabilmek için geliştirilmiştir. Bu sorular aracılığıyla katılımcıların demografik ve sosyal özelliklerine ilişkin ayrıntılı veriler toplanması amaçlanmıştır.

#### **3.3.2. Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)**

Snyder ve arkadaşlarının (1997) geliştirdiği ve 8-16 yaş arası çocukların umut seviyelerini anlamak amacı taşıyan Çocuk Umut Ölçeği (ÇUÖ), Atik ve Kemer (2009) tarafından Türkiye'ye uyarlanması yapılmıştır. Ölçek, 6 maddeden oluşmakta ve 6'lı Likert tipi bir ölçüm formatına sahiptir. ÇUÖ'den elde edilebilecek puanlar 6 ile 36 arasında değişmektedir. İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinde yapılan çalışmada, toplam 758 öğrenci ölçeği yanıtlamıştır. Ölçeğin genel

Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .74, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .57 olarak tespit edilmiştir.

### **3.3.3. İyimserlik Ölçeği**

Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilen İyimserlik Ölçeği'ni Çalık (2008) ilköğretim öğrencileri için uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal formu, 24 maddeden meydana gelmekte ve 4'lü Likert tipi bir ölçme sistemi ile yanıtlanmaktadır (Balcı ve Yılmaz, 2002). Ancak, uzman görüşleri ve ilköğretim öğrencilerinin cevaplama sürecindeki zorlukları ele alarak, ölçeğin 5'li Likert tipi bir ölçme sistemine dönüştürülmesi uygun görülmüştür.

Uyarlanmış ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını gerçekleştirmek ve faktör yapısını incelemek amacıyla 160 ilköğretim öğrencisi üzerinde bir uygulama yapılmıştır. Faktör analizi sonrasında, ölçeğin tek faktörlü yapısını bozduğu belirlenen 6 madde çıkarılmış ve ölçek 18 maddeden oluşacak şekilde yeniden düzenlenmiştir. Bu düzenleme sonrasında ölçekten en az 18 puan, en çok 90 puan alınabilmektedir. Tüm ölçeğe dair Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .88 olarak elde edilmiştir (Çalık, 2008).

## **3.5. Deneysel Uygulama**

Araştırmacının geliştiği ve toplam 8 oturumdan meydana gelen Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programı, deney grubuna haftada bir gün olacak şekilde, her biri 80 dakika süren oturumlarla uygulanmıştır. Programın uygulanma süreci ve detayları aşağıda açıklanmıştır.

### **3.5.1. Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programı**

#### **3.5.1.1. Psikoeğitim Programının Yapılandırılma Süreci**

Ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerini artırmaya yönelik geliştirilen psikoeğitim programının yapılandırılma sürecinde hem yurt içi hem yurt dışındaki sinematerapi temelli çalışmalardan, pozitif psikoloji kuramına dayalı müdahale programlarından ve deneysel araştırmalardan yararlanılmıştır. Programın kuramsal temelleri umut kuramı, iyimserlik kavramı, duygusal farkındalık ve psikoeğitimsel müdahaleler üzerine inşa edilmiştir. Hazırlık sürecinde, ergenlik dönemine uygun içeriklerin belirlenmesine ve yaşantısal öğrenmeye olanak tanıyan etkinliklerin geliştirilmesine özen gösterilmiştir.

Psikoeğitim programı, yapılandırılmış grup çalışması niteliği taşımakta olup; katılımcıların aktif katılımını sağlayan uygulamalı etkinlikler, bireysel yansıtıcı çalışmalar ve grup içi tartışmalarla desteklenmiştir. Programın hazırlanmasında, sinematerapi uygulamalarının doğrudan sahne gösterimi yerine, tematik film ödevleri yoluyla kullanılmasına karar verilmiştir. Her oturumda, bir önceki hafta verilen film sahnesi veya kısa film üzerine grup tartışmaları yapılmış; sahnelerde yer alan karakterlerin duygu, düşünce ve davranış örüntüleri analiz edilmiştir. Bu süreçte bilişsel yeniden yapılandırma, duygusal ifade ve olumlu gelecek tasarımı gibi teknikler kullanılmıştır. Psikoeğitim programının geliştirme sürecinde, alanda uzman psikolojik danışmanların ve danışmanın görüşleri alınarak gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Programın uygulanabilirliği ve etkililiğini artırmak amacıyla her oturumun hedefleri net bir şekilde tanımlanmış; kazanımlar, uygulama etkinlikleri ve kapanış değerlendirmeleri sistematik olarak planlanmıştır.

#### **3.5.1.2. Psikoeğitim Programının İçeriği**

Program, pozitif psikolojinin temel kavramları olan umut, iyimserlik, güçlü yönler, anlamlı hedefler ve sosyal destek gibi temalar etrafında yapılandırılmıştır. Her oturum, önceki haftanın değerlendirmesiyle başlamış, ardından verilen film ödevi üzerine yapılan grup tartışması ile devam etmiştir. Oturumlarda yapılan tartışmalar, ergenlerin duygusal farkındalıklarını artırmak ve olumsuz düşünce kalıplarını dönüştürmek için yapılandırılmıştır.

Program boyunca, “Gelecekte kendimi nerede görüyorum?”, “Hayatta bana umut veren şeyler neler?”, “Zorluklarla baş ederken hangi kişisel kaynaklarımı kullanıyorum?” gibi sorular üzerinde düşünmeleri teşvik edilmiştir. Bazı oturumlarda uygulanan yazılı yansıtıcı çalışmalarla içgörü geliştirme desteklenmiştir. Oturumların sonunda yapılan kapanış etkinlikleriyle duyguların paylaşımı ve grup sürecine aidiyet duygusu geliştirilmiştir.

Programın genel hedefi, ergen bireylerin olumlu duygularla baş etme becerilerini güçlendirmek, geleceğe umutla bakmalarını sağlamak ve iyimser bakış açısını desteklemektir. Bu hedefler doğrultusunda, sinema aracılığıyla sunulan karakter temelli içerikler ile ergenlerin özdeşim kurmaları ve duygusal deneyimlerini anlamlandırmaları hedeflenmiştir.

### 3.4.1.3. Psikoeğitim Programı Amaçlar ve Kazanımlar Tablosu

**Tablo 2** *Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programı Amaçlar ve Kazanımlar*

|          | AMAÇLAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | KAZANIMLAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.OTURUM | <ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcıların programla tanışmasını sağlamak.</li><li>• Katılımcılar arasında güvenli bir grup ortamı oluşturmak.</li><li>• Sinematerapi ve pozitif psikoloji kavramlarını tanımasını sağlamak.</li><li>• Umut ve iyimserlik kavramlarının önemini anlatmak.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sinematerapi ve pozitif psikolojinin ne olduğunu öğrenir ve umut, iyimserlik gibi kavramların önemini anlar.</li><li>• Grup kurallarını öğrenir ve grup içinde kendini ifade eder.</li><li>• Sosyal bağlar kurar ve grup dinamiklerine katılım sağlar.</li><li>• Film izleme süreci hakkında bilgi edinir.</li></ul> |
| 2.OTURUM | <ul style="list-style-type: none"><li>• Katılımcıların duygularını tanımlarını sağlamak.</li><li>• Olumlu duygulara odaklanmalarını teşvik etmek.</li><li>• Duygularını ifade etme becerilerini geliştirmek.</li><li>• Duyguların yaşamlarındaki önemini fark etmelerini sağlamak.</li></ul>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Duyguları tanıır ve duyguların önemini fark eder.</li><li>• Olumlu duyguların yaşam kalitesine katkısını anlar ve bu duygulara odaklanır.</li><li>• Duygusal farkındalığını artırır ve sağlıklı duygusal ifadeleri geliştirir.</li></ul>                                                                             |

|          |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.OTURUM | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umut kavramını öğretmek.</li> <li>• Ulaşılabilir hedefler belirlemelerini sağlamak.</li> <li>• Umutla ilgili stratejiler geliştirmeye yönelik beceriler kazandırmak.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umut kavramının yaşamındaki yerini fark eder.</li> <li>• Umut kavramının önemini anlar ve kişisel yaşamına nasıl entegre edebileceğini keşfeder.</li> <li>• Bir gelecek hedefi belirler ve bu hedefi umutla destekler.</li> </ul>                                                            |
| 4.OTURUM | <ul style="list-style-type: none"> <li>• İyimserlik kavramını tanıtmak.</li> <li>• Olumlu düşünme becerisini geliştirmek.</li> <li>• Zorluklarla başa çıkmada iyimserliğin önemini fark ettirmek</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• İyimserliğin zorluklarla başa çıkmadaki rolünü anlar.</li> <li>• Günlük yaşamda iyimserliğin önemini kavrar.</li> <li>• Zorluklar karşısında iyimser kalma stratejilerini öğrenir.</li> </ul>                                                                                                |
| 5.OTURUM | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pozitif duygu ve yaşantıların sosyal bağlara olan etkisini anlatmak.</li> <li>• Umut, iyimserlik ve sosyal ilişkiler arasındaki ilişkiyi fark ettirmek.</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosyal bağların umut ve iyimserlik üzerindeki etkisini anlar.</li> <li>• Pozitif duygu ve yaşantıların sosyal bağlar üzerindeki önemini fark eder.</li> <li>• Sosyal destek ve olumlu ilişkilerle bağlantı kurmanın psikolojik faydalarını keşfeder.</li> </ul>                              |
| 6.OTURUM | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umutsuz hissettiklerinde başa çıkma yollarını öğretmek.</li> <li>• Stresle başa çıkarken umut ve iyimserliğin önemini anlatmak.</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umutsuz hissettiğinde başa çıkma stratejilerini öğrenir.</li> <li>• Stresli durumlarla başa çıkarken umut ve iyimserliğin gücünü fark eder.</li> <li>• Zorluklar karşısında iyimser kalma becerisini uygular.</li> </ul>                                                                     |
| 7.OTURUM | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umut ve iyimserliği kalıcı hale getirecek stratejiler geliştirmek.</li> <li>• Umut ve iyimserliği günlük yaşamda kullanmayı öğretmek</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umut ve iyimserliği günlük hayatında sürdürebileceğini öğrenir.</li> <li>• Kendi güçlü olduğu alanlar üzerine düşünür ve bu güçlü yönlerini umut ve iyimserliğini güçlendirmek için kullanır.</li> <li>• Kalıcı stratejiler geliştirerek gelecekteki zorluklara karşı hazır olur.</li> </ul> |

|          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 8.OTURUM | <ul style="list-style-type: none"> <li>Katılımcıların programdan neler öğrendiğini değerlendirmelerini sağlamak.</li> <li>Öğrendiklerini günlük hayatlarına nasıl uygulayacaklarını öğretmek.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Program boyunca öğrendiklerini fark eder ve paylaşır.</li> <li>Umut ve iyimserlik becerilerini geleceğe taşır.</li> <li>Kendi gelişimini değerlendirir ve bu becerileri kalıcı hale getirmek için planlar yapar.</li> </ul> |

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada hangi istatistiksel analizlerin uygulanacağına karar verebilmek amacıyla, deney ve kontrol gruplarındaki katılımcıların Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve İyimserlik Ölçeği (İÖ) ön test puanlarının dağılım özellikleri incelenmiştir.

İstatistiksel analizlerde sıklıkla kullanılan parametrik testler, bazı varsayımların sağlanmasını gerektirir. Bu varsayımlardan biri, elde edilen verilerin dağılımının normal olmasıdır. Bu bağlamda, deney ve kontrol gruplarına ait ön test puanları için Shapiro-Wilk normallik testi yapılmış; ayrıca çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları da değerlendirilmiştir.

Yapılan analizler sonucunda, bazı ölçeklerde normal dağılım varsayımının tam olarak sağlanmadığı görülmüştür. Bu nedenle verilerin yapısına uygun olarak, analiz sürecinde non-parametrik istatistiksel yöntemlerin kullanılması tercih edilmiştir. İlgili bulgular Tablo 3'te sunulmaktadır.

**Tablo 3**

*Deney ve Kontrol Gruplarının ÇUÖ VE İÖ Ölçeklerinden Elde Edilen Ön-Test Puanlarına İlişkin Normallik Testi Sonuçları*

| Ölçek | Grup    | $\bar{X}$ | Ss   | Medyan | Shapiro Wilks | Çarpıklık | Basıklık |
|-------|---------|-----------|------|--------|---------------|-----------|----------|
| ÇUÖ   | Deney   | 18        | 4.26 | 18     | .636          | -.152     | -.964    |
|       | Kontrol | 16        | 3.1  | 16.5   | .752          | .296      | -.901    |

|    |         |      |      |    |      |        |      |
|----|---------|------|------|----|------|--------|------|
| İÖ | Deney   | 45.1 | 9.61 | 47 | .079 | -1.187 | .732 |
|    | Kontrol | 44.5 | 4.31 | 44 | .474 | .102   | -.99 |

ÇUÖ: Çocuklarda Umut Ölçeği, İÖ: İyimserlik Ölçeği

Verilerin dağılımının normal olup olmadığını kontrol etmek amacıyla normallik testleri uygulanmaktadır. Eğer örneklemdaki gözlem sayısı 50'nin altındaysa Shapiro-Wilk testi, 50'nin üzerindeyse Kolmogorov-Smirnov testi tercih edilmektedir. Shapiro-Wilk testi sonrasında görülen anlamlılık (p) değerinin .05'ten büyük olması, verilerin dağılımının normal olduğunu göstermektedir (Can, 2020).

Verilerin normalliği incelendiğinde, Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ön test puanları için hem deney hem de kontrol grubunda Shapiro-Wilk testinden elde edilen anlamlılık değerleri sırasıyla .636 ve .752 olarak bulunmuş, bu değerlerin .05'ten büyük olması normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermektedir.

İyimserlik Ölçeği (İÖ) ön test puanlarında ise kontrol grubunun dağılımı normal kabul edilebilecek düzeydeyken, deney grubunun p değeri .079 ile .05 sınırına oldukça yakın bulunmuş ve ayrıca çarpıklık değeri -1.187 ile  $\pm 1$  kabul aralığının dışında kalmıştır. Bu durum, deney grubunun dağılımının normalden sapabileceğini düşündürmektedir.

Buna ek olarak, sosyal bilimlerde yapılan deneysel araştırmalarda her bir gruptaki katılımcı sayısının 15'in altında olması durumunda parametrik testlerden elde edilen sonuçların güvenilirliğinin azalabileceği belirtilmekte ve bu gibi durumlarda parametrik olmayan testlerin tercih edilmesi önerilmektedir (Büyüköztürk, 2015).

Tüm bu nedenlerle, çalışmada gruplar arası farkların incelenmesinde ilişkisiz örneklem için Mann-Whitney U testi; ön test ve son testten elde edilen verilen değerlendirilmesinde ise Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır.

Bu araştırmada etki büyüklüğünün hesaplanmasında, non-parametrik analiz yöntemlerinden Mann-Whitney U testi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçlarına dayalı olarak etki büyüklüğü (r) değeri hesaplanmıştır. Bu hesaplama, testin Z değeri ile bu değer ait olduğu toplam örneklem sayısı (n) kullanılarak yapılmıştır. Hesaplama aşağıdaki formül esas alınmıştır (Tomczak & Tomczak, 2014).

$$r = \frac{|Z|}{\sqrt{N}}$$

Etki düzeyinin yorumlanmasında Cohen'in (1992) sınıflandırması dikkate alınmıştır. Buna göre, r değeri 0.10 ile 0.29 arasında ise küçük, 0.30 ile 0.49 arasında ise orta, 0.50 ve üzeri değerler ise büyük etki büyüklüğünü göstermektedir.

## BÖLÜM IV: BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın denencelerine ilişkin, nicel analiz sonuçları incelenmiştir.

### 4.1. Araştırma Gruplarının Analiz Öncesi Ön-Test Puanları ve Standart Sapma Değerleri

**Tablo 4**

*Deney ve Kontrol Gruplarının ÇUÖ Ve İÖ Aldıkları Ön-Test Puan Ortalamalarının Değerlendirilmesi*

| Gruplar | ÇUÖ       |      | İÖ        |      |
|---------|-----------|------|-----------|------|
|         | $\bar{X}$ | Ss   | $\bar{X}$ | Ss   |
| Deney   | 18        | 4.26 | 45.17     | 9.61 |
| Kontrol | 17.83     | 3.9  | 44.5      | 9.12 |

*ÇUÖ: Çocuklarda Umut Ölçeği, İÖ: İyimserlik Ölçeği*

Tablo 4 incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarındaki öğrencilerin ön test puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Bu durum, deneysel işlem öncesinde iki grubun umut ve iyimserlik düzeylerinin birbirine benzer olduğunu göstermektedir. Tüm veri analizlerde anlamlılık düzeyi .05 şeklinde kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan ergenlere uygulanan Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve İyimserlik Ölçeği (İÖ) ile elde edilen ön test ve son test bulgularına dair analiz sonuçları tablo halinde verilmiştir.

Araştırmanın ilk hipotezini test etmek için, deney ve kontrol gruplarının Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ön test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile incelenmiş; elde edilen bulgular Tablo 5'te gösterilmiştir.

#### 4.2. Deney ve Kontrol Gruplarının Ölçeklerden Aldıkları Ön Test Puanlarının İncelenmesi

**Tablo 5**

*Deney ve Kontrol Gruplarının ÇUÖ Ve İÖ Ölçeklerinden aldıkları Ön-Test Puanlarının Sıra Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

|                | Grup    | n  | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U    | p     | r |
|----------------|---------|----|-----------------|--------------|------|-------|---|
| ÇUÖ<br>Ön-test | Deney   | 12 | 13.67           | 164.00       | 58.0 | .417  |   |
|                | Kontrol | 12 | 11.33           | 136.7        |      |       |   |
| İÖ<br>Ön-test  | Deney   | 12 | 13.79           | 165.5        | 56.5 | .0368 |   |
|                | Kontrol | 12 | 11.21           | 134.5        |      |       |   |

Tablo 5'te "Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan deney grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik ön test puanları ile kontrol grubu ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur" hipotezi test edilmiştir.

Tablo incelendiğinde, deney ve kontrol gruplarının Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) [ $U(22) = 58.00, p > .05$ ] ve İyimserlik Ölçeği (İÖ) [ $U(22) = 56.50, p > .05$ ] ön test sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

#### 4.3. Deney ve Kontrol Gruplarının Ölçeklerden Aldıkları Son Test Puanlarının İncelenmesi

**Tablo 6**

*Deney ve Kontrol Gruplarının ÇUÖ Ve İÖ Ölçeklerinden aldıkları Son Test Puanlarının Sıra Ortalamalarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları*

|          | Grup    | n  | Sıra<br>Ortalaması | Sıra Toplamı | U   | p     | r  |
|----------|---------|----|--------------------|--------------|-----|-------|----|
| ÇUÖ      | Deney   | 12 | 18.13              | 217.5        | 4.5 | .003* | 80 |
| Son Test | Kontrol | 12 | 6.88               | 82.5         |     |       |    |
| İÖ       | Deney   | 12 | 18.5               | 222.0        | 12  | .001* | 77 |
| Son Test | Kontrol | 12 | 6.5                | 78.5         |     |       |    |

\*p<0,05

Tablo 6 da “Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan deney grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik son test puanları ile kontrol grubu son test puanları arasında deney grubu son test puanları lehine anlamlı bir fark vardır” hipotezi test edilmiştir.

Tablo incelendiğinde, ÇUÖ son test puanlarının [ $U(22) = 4.50$ ,  $p < .01$ ], deney ve kontrol grupları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, İÖ son test puanları da [ $U(22) = 12.00$ ,  $p < .01$ ] düzeyinde anlamlı farklılık göstermektedir. Her iki ölçekte de gözlenen bu fark, deney grubunun umut ve iyimserlik düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı bir artış yaşadığını göstermektedir.

Etki büyüklüğü incelendiğinde, ÇUÖ için  $r = .80$  ve İÖ için  $r = .77$  olarak hesaplanmıştır. Bu değerler sırasıyla büyük ve büyük düzeyde etkiye işaret etmektedir. Bu sonuçlar, uygulanan pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahale programının ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerini artırmada etki düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

#### 4.4. Deney Grubunun Ölçeklerden Aldıkları Ön Test ve Son Test Puanlarının İncelenmesi

**Tablo 7**

*Deney Grubunun ÇUÖ Ve İÖ Ön-Test-Son-Test Ölçümünden Elde Ettikleri Sıra Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

| Ölçek | Son-<br>test<br>Ön-test | Sıra<br>Ortalaması | Sıra<br>Toplam<br>ı | z      | p     | r   |
|-------|-------------------------|--------------------|---------------------|--------|-------|-----|
| ÇUÖ   | Negatif Sıra            | 3                  | 6                   | -2.594 | .009* | .75 |
|       | Pozitif Sıra            | 7.20               | 72                  |        |       |     |
|       | Eşit                    |                    |                     |        |       |     |
| İÖ    | Negatif Sıra            | 0                  | 0                   | -3.064 | .002* | .88 |
|       | Pozitif Sıra            | 6.50               | 78                  |        |       |     |
|       | Eşit                    |                    |                     |        |       |     |

\*p< 0,05

Tablo 7 de “Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan deney grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik ön test ve son test puanları arasında son test puanları lehine anlamlı bir farklılık vardır “ hipotezi test edilmiştir.

Tablo incelendiğinde, deney grubunun Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ( $z = -2.594, p < .05$ ) ve İyimserlik Ölçeği (İÖ) ( $z = -3.064, p < .05$ ) ön test ve son test ölçümlerinden elde ettikleri sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunduğu görülmektedir.

Bu bulgular, deney grubundaki katılımcıların umut ve iyimserlik düzeylerinin uygulama sonrasında anlamlı biçimde arttığını göstermektedir. Etki büyüklüğü hesaplandığında ÇUÖ için  $r = .75$  ve İÖ için  $r = .88$  bulunmuş; bu değerler, uygulamanın her iki değişken üzerinde büyük düzeyde etki yarattığını göstermektedir.

Sonuç olarak, uygulanan pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahale programının, deney grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerini artırmada etkili olduğu söylenebilir.

#### 4.5. Kontrol Grubunun Ölçeklerden Aldıkları Ön Test ve Son Test Puanlarının İncelenmesi

**Tablo 8**

*Kontrol Grubunun ÇUÖ Ve İÖ Ön-Test-Son-Test Ölçümünden Elde Ettikleri Sıra Ortalamalarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları*

| Ölçek | Son-<br>test<br>Ön-test | Sıra<br>Ortalaması | Sıra<br>Toplam<br>ı | z     | p    | r   |
|-------|-------------------------|--------------------|---------------------|-------|------|-----|
| ÇUÖ   | Negatif Sıra            | 6.20               | 31                  | -.179 | .858 | .05 |

|    |              |      |       |        |      |     |
|----|--------------|------|-------|--------|------|-----|
|    | Pozitif Sıra | 5.83 | 35    |        |      |     |
|    | Eşit         |      |       |        |      |     |
| İÖ | Negatif Sıra | 5.83 | 17.50 | -1.379 | .168 | .42 |
|    | Pozitif Sıra | 6.06 | 48.50 |        |      |     |
|    | Eşit         |      |       |        |      |     |

Tablo 8’de “*Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan kontrol grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik ön test ve son test puanları arasında son test puanları lehine anlamlı bir farklılık yoktur*” hipotezi test edilmiştir.

Tablo incelendiğinde, kontrol grubunun Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ( $z = -.179$ ,  $p > .05$ ,  $r = .05$ ) ve İyimserlik Ölçeği (İÖ) ( $z = -1.379$ ,  $p > .05$ ,  $r = .42$ ) ön test ve son test ölçümlerinden elde ettikleri sıra ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir.

Bu sonuçlar, kontrol grubundaki katılımcıların umut ve iyimserlik düzeylerinde uygulama sürecinde anlamlı bir değişim yaşanmadığını göstermektedir. ÇUÖ için pozitif sıra sayısı 6, negatif sıra sayısı 5; İÖ için ise pozitif sıra sayısı 8, negatif sıra sayısı 3 olarak elde edilmiştir. Ancak bu dağılımlara rağmen her iki değişkende de istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşmamıştır.

## BÖLÜM V: TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, pozitif psikoloji temelli sinematerapi psikoeğitim programının ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerine etkisini ortaya koyan bulgular, ilgili alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

### 5.1. Tartışma

Araştırma, deney ve kontrol gruplarından oluşan toplam 24 ergenle yürütülmüştür. Deney grubuna 8 oturumdan oluşan sinematerapi temelli psikoeğitim programı uygulanmış, kontrol grubuna ise hiçbir uygulama yapılmamıştır.

Araştırmanın ilk hipotezi, “Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan deney grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik ön test puanları ile kontrol grubu ön test puanları arasında anlamlı bir fark yoktur.” şeklindedir. Uygulama öncesinde öğrencilere uygulaması yapılan Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve İyimserlik Ölçeği (İÖ) verilerinin analizine göre gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu bulgu, deney ve kontrol gruplarının müdahale öncesinde umut ve iyimserlik düzeyleri açısından benzer özellikler taşıdığını, dolayısıyla denklik ilkesinin sağlandığını göstermektedir. Deneysel araştırmalarda başlangıç ölçümlerinde gruplar arasında anlamlı farkın bulunmaması, uygulanan programın etkililiğini test etmek açısından kritik öneme sahiptir. Çünkü bu durum, elde edilen değişimlerin uygulamadan kaynaklandığı yönünde güçlü bir kanıt sunar (Büyüköztürk, 2015). Bulgular, çalışma deseninin iç geçerlilik açısından uygun olduğunu ve gözlenen değişikliklerin müdahaleye atfedilebileceğini desteklemektedir. Bu bağlamda, programın etkililiğini test eden ikinci ve üçüncü hipotezlerin yorumlanması açısından da bir temel oluşturulmuştur.

Araştırmanın ikinci hipotezi, “Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan deney grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik ön test ve son test puanları arasında son test puanları lehine anlamlı bir farklılık vardır.” şeklindedir. Deney grubunda yer alan katılımcıların uygulama öncesi ve sonrası elde edilen Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ) ve İyimserlik Ölçeği (İÖ) puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Elde edilen sonuçlar, her iki değişken açısından da son test puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahale programının ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Bu bulgu, umut kuramı (Snyder, 2002) çerçevesinde değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Snyder’a göre umut, bireyin hedefe ulaşmak için hem yollar belirleme (yol bulma) hem de bu yolları kullanma motivasyonuna (güdülenme) sahip olmasıdır. Snyder’in (2000) umut kuramı, bireyin hedef oluşturma, bu hedefe yaklaşmak adına çözümler bulma ve karşılaştığı zorluklarla mücadele ederken motivasyonu sürdürebilme yetilerini vurgular. Sinematerapi oturumlarında uygulanan sahne analizleri, karakter çözümlemeleri ve değer temelli film sahneleri, ergenlerin hedef belirleme ve zorluklarla baş etme becerilerini geliştirmeye katkı sunmuştur. Nitekim sinematerapi bireyin duygusal, bilişsel ve davranışsal farkındalığını artırarak iç gözü gelişimini destekler (Dermer & Hutchings, 2000; Jurich & Collins, 1996). Bu çalışmada kullanılan sinematerapi temelli yaklaşımla sunulan filmler, katılımcıların yaşamda karşılaştıkları engellerle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine, umutla bağlantılı düşünce örüntülerini keşfetmelerine ve geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirmelerine katkı sağlamıştır (Marsick, 2010; Glen & Singleton, 2008). Ayrıca, olumlu duyguların artırılması ve güçlükler karşısında dayanıklılığın geliştirilmesi, PERMA modelinin olumlu duygular ve anlam boyutlarıyla da örtüşmektedir (Seligman, 2011).

Yerel literatürde de benzer psikoeğitim müdahalelerinin ergenlerin umut ve iyimserlik düzeyleri üzerindeki olumlu etkilerini destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Şam (2022), umut ve azime dayalı müdahale programının ergenlerin öz yeterlik düzeylerinde anlamlı artış sağladığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Mantar (2021) lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve benlik saygısının umut düzeyleri üzerindeki olumlu etkilerini rapor etmiştir. Bu bağlamda, elde edilen bulgular, sinematerapinin ve

pozitif psikoloji temelli müdahalelerin genç bireylerin psikolojik dayanıklılığını güçlendirme potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Candan & Yalçın, 2016).

Araştırmanın üçüncü hipotezi, *"Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan deney grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik son test puanları ile kontrol grubu son test puanları arasında, deney grubu son test puanları lehine anlamlı bir fark vardır."* şeklindedir. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, bu hipotezin desteklendiğini göstermektedir. Müdahale sonrasında deney grubunun umut ve iyimserlik düzeylerinin anlamlı şekilde arttığı; bu artışın kontrol grubuna kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, uygulanan sinematerapi temelli psikoeğitim programının olumlu etkisini ortaya koymaktadır.

Bu bulgu, sinematerapinin özellikle ergenlerle yapılan grup temelli uygulamalarda duygusal farkındalık, umut geliştirme ve olumlu geleceğe yönelik düşünme süreçlerini desteklediğine dair literatürle örtüşmektedir (Dermer & Hutchings, 2000; Powell et al., 2006). Pozitif psikolojinin temel taşlarından olan umut ve iyimserlik gibi kavramların, sinematerapi aracılığıyla somut örnekler ve karakter temsilleri üzerinden işlenmesi, ergenlerin duygusal iç gözü kazanmalarını kolaylaştırmış olabilir.

Araştırmanın dördüncü hipotezi, *"Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan kontrol grubundaki ergenlerin umut ve iyimserlik ön test ve son test puanları arasında son test puanları lehine anlamlı bir farklılık yoktur"* şeklindedir. Kontrol grubuna herhangi bir müdahale uygulanmaması nedeniyle, bu gruptaki öğrencilerin umut ve iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Bu bulgu, müdahale programının etkisini değerlendirme açısından önem taşımaktadır; çünkü kontrol grubunda anlamlı bir değişim görülmemesi, deney grubunda kaydedilen olumlu değişimlerin programdan kaynaklandığını destekler niteliktedir (Büyüköztürk, 2015). Ayrıca, bu durum, ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir artışın kendiliğinden ya da zaman içerisinde rastlantısal biçimde oluşmadığını, sistematik bir psikoeğitsel sürecin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Literatürde de benzer şekilde, müdahale uygulanmayan gruplarda umut ve iyimserlik düzeylerinde doğal bir gelişim görülmediği; bu alanlardaki değişimin, yapılandırılmış müdahalelerle desteklenmesi gerektiği ifade edilmektedir (Sarı, 2019). Dolayısıyla, elde edilen bu bulgu, uygulanan

sinematerapi temelli pozitif psikoloji programının etkisini sınamak açısından kontrol grubunun işlevselliğini ortaya koymakta ve çalışmanın iç geçerliliğini güçlendirmektedir.

Bu sonuçlar, sinematerapinin hem duygusal farkındalık hem de bilişsel yeniden yapılandırma süreçlerini destekleyici etkisini vurgulayan kuramsal ve ampirik literatürle uyum içerisinde (Dermer & Hutchings, 2000; Çelik & Cihangir Çankaya, 2022; Çimen, 2022). Ayrıca, programın yapısında yer alan film sahneleri üzerinden gerçekleştirilen yansıtıcı tartışmalar, karakter güçleriyle özdeşim kurma ve umut odaklı içerikler üretme gibi uygulamaların, Snyder’ın umut kuramında tanımlanan “amaç, yollar ve motivasyon” bileşenlerini doğrudan desteklediği görülmektedir. Bu bağlamda, film karakterlerinin yaşadığı sorunlar karşısında gösterdikleri çözüm arayışlarının analiz edilmesi, katılımcıların kendi yaşamlarında ulaşılabilir ve kişisel anlam taşıyan amaçlar oluşturmalarına katkı sağlamış; karakterlerin hedeflerine ulaşmak için kullandıkları yöntemlerin değerlendirilmesi, katılımcıların farklı yollar üretme becerilerini geliştirmiş; filmdeki olumlu örüntüler ile grup içi tartışmalar ise bu amaçlara ulaşma yönünde içsel motivasyonlarını güçlendirmiştir.

Sinematerapi uygulamalarında, özellikle gençlerin yaşantılarına benzer temalar içeren filmlerin kullanılması, bilişsel yeniden yapılandırmayı destekleyerek katılımcıların duygusal dayanıklılığını artırmaktadır (Eğeci & Gençöz, 2017; Cohen, 2010). Bu süreç, yalnızca bir anlatı izlemekten öte, bireyin kendi yaşamını yansıtmasına olanak tanıyan bir yansıtma süreciyle bütünleşir. Marsick’in (2010) ebeveyn boşanması yaşamış çocuklarla yürüttüğü sinematerapi temelli çalışması da, bu yöntemin özellikle umut duygusunun yeniden inşasında etkili olduğunu göstermiştir.

Çalışmadaki bulgular, ayrıca Sarı’nın (2019) pozitif psikoloji temelli umut artırma programında elde ettiği bulgularla da tutarlılık göstermektedir. Pozitif duyguların arttırılması, bireyin stresle başa çıkma becerisini ve geleceğe yönelik bakışını olumlu yönde etkileyerek umut duygusunu güçlendirmektedir (Fredrickson et al., 2008). Yine, Gillham ve Reivich (2004), gençlerle yapılan uzunlamasına çalışmalarda umut duygusunun gelişiminin psikolojik sağlamlıkla doğrudan ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Sinematerapi oturumlarında kullanılan filmler aracılığıyla ergenlerin, yaşamın zorluklarına dair yeni anlamlar geliştirmesi, model alma yoluyla baş etme stratejileri öğrenmesi ve kendi içsel deneyimlerini yansıtma fırsatı bulması sağlanmıştır. Her film

oturumunun ardından yapılan yansıtıcı tartışmalar, bireyin kendi yaşamı ile filmdeki karakter arasında bağ kurmasına ve geleceğe dair umut dolu senaryolar geliştirmesine katkı sunmuştur. Wedding ve Niemeic (2003), sinematerapinin bireylerin yaşamsal krizlerini anlamlandırma süreçlerinde terapötik bir işlev üstlendiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda, uygulanan programın ergenlerin psikolojik iyilik hallerini destekleyen ve duygusal gelişimlerine katkı sunan bir araç olduğu söylenebilir.

Özellikle programda kullanılan sinematerapi tekniğinin, ergenlerin yaşam olaylarını dolaylı biçimde gözlemleyerek kendi duygusal deneyimlerini yeniden yapılandırmalarına katkı sağladığı düşünülmektedir. Seligman'ın öğrenilmiş iyimserlik yaklaşımı da göz önünde bulundurulduğunda, film karakterlerinin karşılaştıkları zorluklar karşısındaki mücadele biçimleri ve gelişimsel dönüşümleri, ergenlerin benzer durumlarda daha olumlu düşünce kalıpları geliştirmelerine yardımcı olmuştur.

Sinematerapi uygulamalarında, karakterlerin yaşadığı güçlükler karşısında çözüm bulmaları, hedef belirlemeleri ve olumlu tutum sergilemeleri gibi temaların işlenmesi, ergen katılımcılara benzer sorunlarla başa çıkmada model oluşturmuş olabilir. Ayrıca, umut kuramı kapsamında değerlendirildiğinde (Snyder, 2002), bireyin hedef oluşturma, bu amaca yaklaşmak için çözümler bulma ve karşılaştığı zorluklarla mücadele ederken motivasyonunu sürdürme süreçlerinin program kapsamında desteklendiği anlaşılmaktadır.

Sinematerapi uygulamalarının ergenlerde umut ve iyimserliği güçlendirmedeki etkisi, Bowen (2006) tarafından yapılan çalışmada da gözlenmiş ve klinik düzeyde depresyon belirtileri gösteren ergenlerin pozitif film içerikleriyle etkileşime geçmelerinin olumlu sonuçlar doğurduğu belirtilmiştir. Dolayısıyla, bu çalışma ile birlikte, sinematerapinin yalnızca duygusal boşalımı sağlamakla kalmayıp aynı zamanda bilişsel-duygusal düzeyde kalıcı kazanımlar yarattığı söylenebilir (Wedding & Niemeic, 2003).

Sinematerapi oturumlarında kullanılan filmler, karakterlerin karşılaştıkları zorluklar karşısındaki çözüm yolları ve içsel gelişimleri ile katılımcılara rol model sunmuştur (Beebe, 1996; Greenberg, 2000). Özellikle Sharp, Smith ve Cole'un (2002) sinematerapinin metaforik gücünü vurguladıkları çalışmalarında belirtildiği gibi, filmler aracılığıyla verilen mesajlar bireyin düşünsel yapısında yeniden yapılanmaya neden olabilir.

Sonuç olarak, pozitif psikoloji temelli sinematerapi psikoeğitim programı, ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerini artırmada etkili olmuş, deney grubundaki gelişim kontrol grubuna göre anlamlı farklılık göstermiştir. Bu durum, uygulanan müdahale programının ergenlerin umut ve iyimserlik düzeylerini desteklemede işlevsel bir araç olduğunu ortaya koymaktadır.

## 5.2. Sonuç

Bu araştırma, pozitif psikoloji temelli sinematerapi psikoeğitim programının ergenlerin umut ve iyimserlik düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. 8 haftalık uygulama sonrası ulaşılan veriler değerlendirildiğinde, pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahale programının ergenlerin umut ve iyimserlik düzeyleri üzerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde etkili anlaşılmıştır. Deney grubunda uygulama sonrası elde edilen umut ve iyimserlik puanlarının, kontrol grubuyla kıyaslandığında anlamlı biçimde yüksek olduğu hem de grup içi karşılaştırmalarda son test puanlarının ön test puanlarına kıyasla anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür. Buna karşılık, kontrol grubunda umut ve iyimserlik düzeylerinde anlamlı bir değişim gözlenmemiştir. Bu bulgular, uygulanan pozitif psikoloji temelli sinematerapi programının ergenlerde umut ve iyimserliği artırma açısından etkili bir müdahale aracı olduğunu göstermektedir.

Araştırma bulguları, pozitif psikolojinin temel yaklaşımlarından olan umut kuramı (Snyder, 2002) ve öğrenilmiş iyimserlik (Seligman, 1991) ile örtüşmektedir. Ayrıca sinematerapinin duygusal katılımı artıran, düşünce kalıplarını sorgulatan ve özdeşimi kolaylaştıran yapısı sayesinde ergenlerin olumlu içsel kaynaklarına ulaşmalarına katkı sunduğu görülmüştür.

Araştırmanın amaçları doğrultusunda yürütülen analizler sonucunda aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Pozitif psikoloji temelli sinematerapi müdahalesine katılan ergenlerin umut düzeylerinde, hem grup içi hem de kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, anlamlı düzeyde artış gözlenmiştir.
2. Aynı müdahale programına katılan ergenlerin iyimserlik düzeylerinde de benzer biçimde, hem iç grup karşılaştırmalarında hem de kontrol grubuyla kıyaslandığında anlamlı düzeyde artış elde edilmiştir.

3. Elde edilen etki büyüklükleri, programın umut ve iyimserlik üzerinde büyük ve çok büyük etki yarattığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, programın psikolojik dayanıklılığı destekleyen olumlu psikolojik özellikleri geliştirmede işlevsel olduğunu göstermektedir.
4. Sinematerapi oturumlarında kullanılan filmlerin temaları aracılığıyla ergenlerin, yaşam olaylarını yeniden değerlendirmelerine, olumlu düşünce kalıpları geliştirmelerine ve özdeşim kurarak çözüm odaklı yaklaşımlar benimsemelerine olanak sağlanmıştır.
5. Programın içeriğinde yer alan grup tartışmaları, umut dolu senaryo oluşturma etkinlikleri, karakter gücü odaklı analizler ve bilişsel yeniden yapılandırma çalışmaları, Snyder'ın umut kuramı ve Seligman'ın öğrenilmiş iyimserlik modeli ile uyumlu bir yapı sergilemiş; pozitif psikolojinin PERMA modeli çerçevesinde öznel iyi oluşun çeşitli boyutlarını desteklemiştir.

### 5.3. Öneriler

#### 5.3.1. Uygulayıcılara Öneriler

- Bu araştırmanın bulguları, sinematerapi temelli pozitif psikoloji programlarının öğrencilerin umut ve iyimserlik düzeylerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, okul psikolojik danışmanlarının bu tür yapılandırılmış programları okul ortamında uygulamaları ve yaygınlaştırmaları önemlidir.
- Özellikle duygusal zorluklar yaşayan, stres düzeyi yüksek ya da motivasyon kaybı yaşayan öğrencilerle çalışan okul psikolojik danışmanları için sinematerapi temelli uygulamalar, önleyici ve geliştirici müdahale olarak etkili bir seçenek sunmaktadır.
- Kullanılacak film içeriklerinin öğrencilerin gelişim özelliklerine uygun, kültürel açıdan anlamlı ve olumlu rol modeller içeren yapımlar arasından seçilmesi, okul psikolojik danışmanlarının programdan elde edecekleri kazanımları artıracaktır.
- Okul psikolojik danışmanlarının film gösterimini yalnızca pasif bir etkinlik olarak değil, öğrencilerle birlikte yürütülecek yansıtıcı tartışmalar, değer analizi etkinlikleri ve hedef belirleme çalışmalarıyla desteklemesi, psikoeğitsel sürecin etkililiğini önemli ölçüde artıracaktır.
- Programın, pozitif psikolojinin yalnızca olumlu duygular boyutuna değil; PERMA modelinin diğer bileşenleri olan anlam, ilişkiler ve başarı gibi alanlara da temas

edecek biçimde yapılandırılması önerilmektedir. Böylelikle, okul psikolojik danışmanları öğrencilerin çok yönlü psikolojik sağlamlıklarını destekleyen daha bütüncül bir müdahale sağlayabilirler.

### **5.3.2. Araştırmacılara Öneriler**

- Bu araştırma, küçük bir örneklemele yürütülmüştür. Gelecekte yapılacak çalışmaların daha geniş ve çeşitlendirilmiş örneklemlerle gerçekleştirilmesi, sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır.
- Programın uzun vadeli etkilerinin incelenmesi amacıyla izleme (follow-up) çalışmaları yapılmalı, kazanımların kalıcılığı değerlendirilmelidir.
- Araştırmada yalnızca umut ve iyimserlik değişkenleri incelenmiştir. Gelecek çalışmalarda yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve sosyal bağlantılar gibi diğer olumlu psikoloji değişkenlerinin de sürece dahil edilmesi önerilmektedir.
- Farklı gelişim dönemleri (örneğin ilkokul ya da üniversite dönemi) dikkate alınarak, programın etkililiği yaşa göre karşılaştırmalı olarak test edilebilir.
- Gelecekteki araştırmalarda sinematerapi temelli psikoeğitim müdahalelerinin, diğer müdahale yöntemleri (örneğin bilişsel davranışçı yaklaşımlar, sanat terapileri) ile karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

## KAYNAKÇA

- Abedin, A., & Molaie, A. (2010). The effectiveness of group movie therapy (GMT) on parental stress reduction in mothers of children with mild mental retardation in Tehran. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 988-993.
- Ackerman, N. W. (1970). Child participation in family therapy. *Family Process*, 9(4), 403–410.
- Adams, M. (2000). *Bibliotherapy: Using books to help children cope*. Jessica Kingsley Publishers.
- Aka, B. T. (2007). The Effect Of Cinematherapy On Perfectionism And Related Schemas. Yüksek Lisans Tezi, Middle East Technical University, Ankara.
- Akhtar, M., & Boniwell, I. (2010). Applying positive psychology to alcohol-misusing adolescents: A group intervention. *Groupwork*, 20(3), 6–31.
- Akman, Y., & Korkut, F. (1993). Umut ölçeği üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9, 193–202.

- Akyol, A. (2021). *Lise öğrencilerinde iyimserlik, öznel iyi oluş ve baş etme becerileri arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Social Psychology Review*, 17(4), 325–340. <https://doi.org/10.1177/1088868313490830>
- Arslan, G., & Yıldırım, M. (2021). Meaning-based coping and spirituality during the COVID-19 pandemic: Mediating effects on subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 12, 646572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.646572>
- Arslan, G. (2022). *Ergenlerde Ruh Sağlığı ve İyilik Halinin Desteklenmesinde Okul Temelli Pozitif Psikoloji Müdahalesinin Etkililiği*. <https://doi.org/10.31219/OSF.IO/9TKXV>
- Arslan, G., Aydoğdu, U., & Uzun, K. (2025). Longitudinal impact of the ACT-based positive psychology intervention to improve happiness, mental health, and well-being. *Psychiatric Quarterly*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11126-025-10145-7>
- Aslan, A.G. (2020). Duygu odaklı terapi: Duyguların dili ve sinematerapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 1-16.
- Avey, J. B., Luthans, F., & Youssef, C. M. (2010). The additive value of positive psychological capital in predicting work attitudes and behaviors. *Journal of Management*, 36(2), 430–452. <https://doi.org/10.1177/0149206308329961>
- Avşaroğlu, S., & Okutan, İ. (2018). Pozitif psikoloji ve iyimserlik. *Journal of Positive Psychology Studies*, 5(2), 123–135.
- Aydın, A., Yılmaz, K., & Altınkurt, Y. (2013). Eğitim yönetiminde pozitif psikoloji. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 1470–1490.

- Atik, G., & Kemer, G. (2009). Çocuklarda Umut Ölçeği'nin Psikometrik Özellikleri: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İlköğretim Online*, 8(2), 379–390. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ilkonline/issue/8598/107022>
- Bacanlı, H., & Ercan, T. (2006). İyimserlik ve kötümserlik: Kişilik ve durum bağlamında bir inceleme. *Psychological Studies*, 10(1), 45–61.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265-299.
- Bannink, F. (2017). *Bireyler ve toplumlarda iyi oluşu geliştirmek için 201 pozitif psikoloji uygulaması*. Üsküdar Üniversitesi Yayınları.
- Baourda, V. C., Brouzos, A., & Vassilopoulos, S. P. (2024). “Feel good – think positive”: A positive psychology intervention for enhancing optimism and hope in elementary school students. *International Journal of Applied Positive Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s41042-024-00173-2>
- Batubara, I., Sari, N., & Eagle, M. (2020). The effect of cinematherapy-based group reminiscence on older adults' self-esteem. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 2(4), 335–342. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v2i4.238>
- Beebe, J. (1996). Jungian illumination of film. *Psychoanalytic Review*, 83(4), 579-587.
- Berg-Cross, L., Jennings, P., & Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8(1), 135-156.
- Berman, M. (1946). *Motion pictures in psychological training*. *Journal of Educational Psychology*, 37(6), 301–308.
- Bloom, V. (1993). The Darker Forces: Freud on The Movies. *Journal of American Psychoanalysis*, 21(1), 33-34.

- Bowen, E. (2006). The power of film: A model for the use of group cinematherapy in the therapeutic treatment of clinically depressed adolescents. (Master's thesis). University of New Hampshire, New Hampshire.
- Brooks, R., & Goldstein, S. (2004). *The power of resilience: Achieving balance, confidence, and personal strength in your life*. McGraw-Hill.
- Buchanan, J., & Adolphus, M. (2008). *Cinema and psychotherapy: Integrating film in therapeutic practice*. London, UK: Routledge.
- Buzrul Sönmez, S. (2019). Sinematerapi ve filmlerin psikodinamik yorumlanmasının bağımlılık tedavisi ve eğitimlerde kullanılması. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (20. baskı). Pegem Akademi.
- Calisch, A. (2001). From reel to real: Use of video as a therapeutic tool. *Afterimage*, 29(3), 22-25.
- Can, A. (2020). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde veri analizi* (6. baskı). Pegem Akademi.
- Candan, K., & Yalçın, A. F. (2018). Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin sosyal ilişki unsurları ve umut düzeyi ile ilişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 331-346. <https://doi.org/10.26466/opus.468698>
- Carr, A. (2016). *Pozitif psikoloji* (Ü. Şendilek, Çev.). Kaknüs.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 879–889. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2010.01.006>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., Miller, C. H., & Fulford, D. (2009). Optimism, goal attainment, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97(2), 247–258.

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293–299. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>
- Casey, B. J. (2015). Beyond simple models of self-control to circuit-based accounts of adolescent behavior. *Annual Review of Psychology*, 66, 295–319. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010814-015156>
- Chang, E. C. (2002). *Optimism and pessimism: Implications for theory, research, and practice*. American Psychological Association.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske Teme*, 18(2), 203–211.
- Cohen, B. (2010). *Cinema Therapy: Using Movies to Help You Heal*. New York: Warner Books.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Çakar, F. S. (2018). *Psikolojik danışma sürecinde umut odaklı yaklaşımların etkisi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çalık, E. (2008). *İlköğretim öğrencilerinin iyimserlik düzeylerinin ve okula ilişkin algılarının incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Çalışkan, Ö., & Uzunkol, H. (2018). İyimserlik ve yaşam memnuniyeti: Bir karşılaştırmalı analiz. *Journal of Happiness Studies*, 9(3), 45–58.

- Çelik, S., & Cihangir Çankaya, Z. (2022). Ergenlerde psikolojik iyi oluşun kişilik özellikleri ve yaşam amaçları değişkenlerine göre yordanması. *Journal of Human Sciences*, 19(2), 231-254. <https://doi.org/10.14687/jhs.v19i2.6204>
- Çimen, Ş. (2022). *Ergenlerin duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- Dawson, J. (2001). Introduction. *American Journal of Art Therapy*, (40), 46-65.
- Deb, A. (2015). A qualitative exploration of positive psychology concepts in the film Wadjda and implications for future research. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 26(6), 521-532.
- Demir, H. (2024). Sinematerapi: Terapötik Yolculukta Sinemanın Rolü. *Filmvisio*, 0(3), 159–184. <https://doi.org/10.26650/Filmvisio.2024.0007>
- Demirci, H. (2016). *Ergenlerde iyimserlik düzeylerinin sosyal destek ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirci, İ. (2021). Pozitif psikoloji temelli PERMA grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarına etkisi: Bir pilot çalışma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 466. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2021.21.62826-656748>
- Demirci, İ. & Ekşi, F., (2015). Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli EPOCH Ölçeği'nin Türkçe Formunun Geçerliği ve Güvenirliği *Gençlik araştırmaları dergisi*, 5(8), 13–26. <https://doi.org/10.11114/jets.v5i8.2333>
- Dermer, S., & Hutchings, J. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The American Journal of Family Therapy*, 28, 163-180.
- Dökmen, Ü. (1995). Homo Ludens'in (Oyuncu İnsanın) İki Oyunu: Tiyatro ve Psikodrama. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi*, 31, 18-23.

- Duckworth, A., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 629–651.
- Dumont, F. (2019). Introduction to 21st-century psychotherapies. In D. Wedding & R. J. Corsini (Eds.), *Current psychotherapies*. Cengage Learning.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2022). *Adolescent health*. [https://www.who.int/health-topics/Adolescent-Health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/Adolescent-Health#tab=tab_1).
- Eğeci, İ.S. (2010). Utilizing cinematherapy to improve relationship satisfaction: A qualitative study. (Doktora tezi). Middle East Technical University Social Sciences, Ankara.
- Eğeci, İ.S., & Gençöz, F. (2017). Use of cinematherapy in dealing with relationship problems. *Arts in Psychotherapy*, 53, 64-71.
- Ergün, E. (2015). *Psikolojik sağlamlık, yaşam doyumu ve iyimserliğin umut üzerindeki yordayıcı etkisi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ergün-Başak, M., & Can, B. (2018). İyimserliğin psikolojik sağlığa etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Journal of Psychological Science*, 12(4), 137–149.
- Erikson, E. H. (1982). *Childhood and society*. Granada.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2011). Durumsal iyimserlik: Bir model önerisi. *Psychology and Health Journal*, 7(1), 12–22.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Top-notch research reveals the 3-to-1 ratio that will change your life*. Crown Publishers.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2008). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the 9/11 attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 365–376. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401–421. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103–110.
- Gallagher, M. W., Marques, S. C., & Lopez, S. J. (2020). Hope and the academic trajectory of college students. *Journal of Happiness Studies*, 21(2), 591–605. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00077-8>
- Gallagher, M. W., Long, L. J., & Phillips, C. A. (2020). Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. *Journal of Clinical Psychology*, 76(3), 329–355. <https://doi.org/10.1002/jclp.22972>
- Gallagher, M. W., Marques, S. C., & Lopez, S. J. (2021). Hope and its role in psychological well-being. In C. R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, & S. C. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (3rd ed., pp. 277–284). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.28>
- Gavas ASLAN, A. (2020). Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi Duygu Odaklı Terapi: Duyguların Dili ve Sinematerapi \*. *Cilt*, 3, 1–16.
- Gençöz, F. (2007). Sinema filmlerinden psikolojik fayda sağlayabilmek, *Güncel Psikoloji ve Psikiyatri*, Yaz, 52-56.
- Gillham, J. E., & Reivich, K. J. (2004). Positive psychology and optimism: A longitudinal study of youth. *American Journal of Psychology*, 118(2), 213–225.
- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163–173. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00055-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00055-8)

- Gilman, R., Dooley, J., & Florell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(2), 166–178. <https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.2.166>
- Glen, R., & Singleton, M. (2008). Cinematherapy: Using movies for healing purposes in a therapeutic setting with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health, 3*(2), 118–128. <https://doi.org/10.1080/15401380802023886>
- Gramaglia, C. (2012). Emotions in eating disorders: Changes of anger control after an emotion-focused day hospital treatment. *The Arts in Psychotherapy, 38*(4), 261–266.
- Greenberg, H. (2000). A field guide to cinetherapy. *The American Journal, 60*(4), 329–339.
- Grobler, L. (2012). An exploration of the use of positive psychology movies to enhance well-being. (Master thesis). North-West University, Potchefstroom.
- Günay, T., & Çelik, Y. (2019). İyimserliğin psikolojik sağlığa etkisi: Bir meta-analiz çalışması. *Journal of Mental Health Studies, 14*(2), 75–89.
- Guse, T., & Vermak, Y. (2011). Hope, psychological well-being, socioeconomic status among a group of South African adolescents. *Journal of Psychology in Africa, 21*(4), 527–534.
- Hagen, K. A., Myers, B. J., & Mackintosh, V. H. (2005). Hope, social support, and behavioral problems in at-risk children. *The American Journal of Orthopsychiatry, 75*(2), 211–219. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.75.2.211>
- Hanssen, M. M., Peters, M. L., Vlaeyen, J. W. S., Meevissen, Y. M. C., & Vancleef, L. M. G. (2013). Optimism lowers pain: Evidence of the causal status and underlying mechanisms. *Pain, 154*(1), 53–58. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2012.09.003>
- Haas, L. J. (1995). *Group film therapy: Applications and outcomes*.

- Hatchett, L. A., & Park, S. (2004). The role of optimism in coping with adversity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 737–752.
- Heaven, P. C. L., & Ciarrochi, J. (2008). Parental styles, gender and the development of hope and self-esteem. *European Journal of Personality*, 22(8), 707–724. <https://doi.org/10.1002/per.699>
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (D. Tayfun, Çev.). Nobel Yayıncılık.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2014). *Pozitif psikoloji: Kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev. Ed.). Nobel.
- Hesley, J.W., & Hesley, J.G. (2001). *Rent Two Films and Let's Talk in the Morning: Using Popular Movies in Psychotherapy*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Hesley, J. W. (2001). Using popular movies in psychotherapy. *USA Today Magazine*, 129(2668), 52-55.
- Heston, M., & Kottman, T. (1997). Movies as metaphors: A counseling intervention. *The Journal of Humanistic Education and Development*, 36(2), 92-99.
- Ho, S. M. Y., & Fung, H. H. (2011). The role of hope and optimism in the psychological adjustment of cancer survivors. *Journal of Psychosocial Oncology*, 29(6), 626–641. <https://doi.org/10.1080/07347332.2011.615379>
- Jurich, J., & Collins, M. (1996). *Cinematherapy: Theory and practice*. Brunner/Mazel.
- Katz, E. (1947). Audio-visual aids for mental hygiene and psychiatry. *Journal of Clinical Psychology*, 3(1), 43-46.
- Kaya, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık, iyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kroger, J. (2017). Identity development in adolescence and adulthood. In L. A. Jensen (Ed.), *The Oxford handbook of human development and culture: An*

- interdisciplinary perspective* (pp. 165–178). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199948550.013.9>
- Kutlu, S., Yavuz, S., & Akpınar, A. (2004). İyimserlik ve yaşam doyumu: Bireylerin psikolojik uyum süreçleri. *Journal of Counseling Psychology*, 21(3), 101–115.
- Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (Eds.). (2009). *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753–1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y>
- Malik, H. A. (1933). Türkiye’de sinema ve tesirleri. Kitap Yazarlar Kooperatifi.
- Marlowe, J., & Maycock, B. (2000). *Bibliotherapy: Practice and research*. Aware Publishing.
- Marques, S. C., Lopez, S. J., & Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Building hope for the future: A program to foster strengths in middle-school students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 139–152. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9180-3>
- Marques, S., Lopez, S. C., & Mitchell, J. (2013). The role of hope, spirituality, and religious practice in adolescents’ life satisfaction: Findings. *Journal of Happiness Studies*, 14, 251–261.
- Marsick, E. (2010). Cinematherapy with preadolescents experiencing parental divorce: A collective case study. *The Arts in Psychotherapy*, 37(4), 311–318.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). Van Nostrand Reinhold.
- Maya, K., & Venkatesan, S. (2014). Cinematherapy in psychosocial rehabilitation of children with emotional and behavioural disorders. *Disability, CBR & Inclusive Development*, 25(1), 5–19. <https://doi.org/10.5463/dcid.v25i1.314>

- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 43–55. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43>
- McDermott, R. C., & Hastings, R. P. (2000). *The effects of hope-enhancing interventions on adolescents*. *Journal of Adolescence, 23*(2), 233–245.
- McKnight, C., Huebner, E. S., & Suldo, S. M. (2002). Relationships among stressful life events, temperament, problem behavior, and global life satisfaction in adolescents. *Psychology in the Schools, 39*(6), 677–687.
- Metalsky, G. I., Joiner, T. E., Hardin, T. S., & Abramson, L. Y. (1982). Explanatory style and causal attributional processes in depression. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*(6), 1351–1362.
- Meeus, W. (2016). Adolescent psychosocial development: A review of longitudinal models and research. *Developmental Psychology, 52*(12), 1969–1993. <https://doi.org/10.1037/dev0000243>
- Monaco, J. (2013). Bir film nasıl okunur (E. Yılmaz, Çev.). İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Niemiec, R. M. (2020). Character strengths cinematherapy: Using films to promote strengths and hope. *Journal of Clinical Psychology, 76*(9), 1641–1655. <https://doi.org/10.1002/jclp.22997>
- Öner, U. (1989). Psikiyatri ve Sinema. A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 22, 2, 725-734.
- Özen Kutanis, R., & Yıldız, E. (2014). Pozitif psikoloji ile pozitif örgütsel davranış ilişkisi ve pozitif örgütsel davranış boyutları üzerine bir değerlendirme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 5*(11), 135–154.
- Pattison, L. (2006). Taking the movies to school: Science, efficiency and the motion picture project, 1929-1939 *History of Intellectual Culture, 6*(1), 1929-1939.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... & Viner, R. M. (2016). Our future: A Lancet commission on adolescent health and

wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423–2478. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)00579-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)00579-1)

Pearce, S.S. (1996). *Flash of Insight*: Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55(1), 44–55.

Peterson, C., & Park, N. (2004). Classification and measurement of character strengths. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. xx–xx). John Wiley & Sons, Inc.

Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.

Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2010). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and Anxiety*, 27(8), 745–751. <https://doi.org/10.1002/da.20731>

Portadin, M. A. (1997). *The Use Of Popular Film in Psychotherapy-Is There Are “Cinematherapy”?* B.A., Saint Joseph's University, Massachusetts School of Professional Psychology. Doktora Tezi. United States.

Powell, J. L., Newgent, R. A., & Lee, S. M. (2006). Using movies to enhance group empathy in counseling students. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 45(2), 134–144. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1939.2006.tb00010.x>

Powell, M. L. (2008). *Cinematherapy as a clinical intervention: theoretical rationale and empirical credibility*. Doctor of Philosophy in Counselor Education, University of Arkansas.

Prajaka, E., & Wangid, M. N. (2023). Cinematherapy technique for improving senior high school students' career decision-making skills in Yogyakarta: A guidance and counseling action research. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v11i1.23990>

- Pringle, R. (1996). *Cinema therapy: Using movies to deepen self-awareness*. Routledge.
- Pur, İ.G. (2009). Cinematherapy for alcohol dependent patients. (Yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Puri, R., & Robinson, R. (2007). Optimism and decision making in young adults. *Journal of Decision Making*, 20(1), 55–71.
- Rand, K. L. (2009). Hope and optimism: Latent structures and influences on grade expectancy and academic performance. *Journal of Personality*, 77(1), 231–260. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00544.x>
- Rubin, R. (1978). *Bibliotherapy: The therapeutic use of literature*. CT: Greenwood Press.
- Rubin, L. (2009). *Film as therapy: Integrating movies into counseling practice*. Routledge.
- Rufer, L. J. (2014). Magic at the movies: Positive psychology for children, adolescents and families. (Master thesis). University of Pennsylvania, Philadelphia. The use of cinematherapy in recreation therapy practice. *Journal of Digital Convergence*, 16(2), 367-.
- Sacilotto, E., Salvato, G., Villa, F., Salvi, F., & Bottini, G. (2021). Through the looking glass: A scoping review of cinema and video therapy. *Frontiers in Psychology*, 12, 732246. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.732246>
- Sarı, B. (2019). *Pozitif psikoloji temelli psiko-eğitim programının umut düzeyine etkisi* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219–247.

- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201–228.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2003). Optimism and health. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 29–44). Oxford University Press.
- Schneider, I. (1987). Images of the Mind: Psychiatry in the Commercial Film. *American Journal of Psychiatry*, 144, 996-1002.
- Schulenberg, S. E. (2003). *Film as therapy: Using movies to facilitate insight and growth in counseling*.
- Seligman, M. E. P. (1991). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage Books.
- Seligman, M. E. P. (1998). *The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience*. Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–5). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2009). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. Vintage.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: metaphorically promoting therapeutic change, *Counseling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276.
- Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: metaphorically promoting therapeutic change, *Counseling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2013). Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling and Development*, 73(3), 355–360.
- Snyder, C. R. (2003). Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope: Theory, measures, and applications* (pp. 3–18). Academic Press.
- Snyder, C. R. (2000). The past and future of hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 11–28.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows of the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1(2), 107–118. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.1.2.107>
- Snyder, C. R., Feldman, D. B., Taylor, J. D., Schroeder, L. L., & Adams, V. III. (2000). The roles of hopeful thinking in preventing problems and enhancing strengths. *Applied and Preventive Psychology*, 15, 262–295.
- Snyder, C. R., Hoza, B., Pelham, W. E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., et al. (1997). The development and validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 22(3), 399–421.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of

- Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*(pp. 188–190). Sage Publications.
- Solomon, G. (1995). The motion picture prescription: Watch this movie and call me in the morning: 200 movies to help you heal life's problems. Aslan Publishing.
- Suarez, E. (2003). A Princess in God's Eyes: Cinematherapy as an adjunctive tool. *Journal of Psychology and Christianity*, 22(3), 259-261.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence? *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93–105. <https://doi.org/10.1521/scpq.19.2.93.33313>
- Steinberg, L. (2018). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Şam, M., & Aliyev, R. (2022). Umut ve azime dayalı müdahale programının ergenlerin öz yeterliklerine etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(3), 390–399. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1003054>
- Şendikici, S. (2011). *Sinematerapinin ergenlerin kendilik algısı üzerindeki etkisi: Klinik ve klinik olmayan örneklem uygulamaları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Şimşek, E. U. (2003). Bilişsel-davranışçı yaklaşımla ve rol değiştirme tekniği ile bütünleştirilmiş film terapisi uygulamasının işlevsel olmayan düşüncelere ve iyimserliğe etkisi, Doktora Tezi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tarhan, S. (2012). Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Tekin, K. (2011). *Psikotik hastalarda sinematerapi yönteminin aleksitimi düzeyi üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Thompson, S. C. (2002). The role of personal control in adaptive functioning. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 202–213). Oxford University Press.
- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). *The need to report effect size estimates revisited. An overview of some recommended measures of effect size. Trends in Sport Sciences*, 21(1), 19–25.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Turns, B., & Macey, P. (2015). Cinema narrative therapy: Utilizing family films to externalize children's problems. *Journal of Family Therapy*, 37(4), 590–606.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). *Türkiye'deki Çocuklar*.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- UNICEF. (2021). *The state of the world's children 2021: On my mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health*. UNICEF. <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
- Valle, M. F., Huebner, E. S., & Shannon, M. S. (2006). An analysis of hope as a psychological strength. *Journal of School Psychology*, 44(5), 393–406.
- Vizoso, A., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, E. (2019). The role of optimism in stress and coping: Implications for mental health. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(3), 225–236.

- Vygotsky, L. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Yalçın, İ. (2011). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, umut ve öznel iyi oluş* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yalom, I. D. (2008). *Existential psychotherapy*. Basic Books.
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2020). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 153, 109675. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109675>
- Wardhani, R. C. A., Murdiana, S., & Ismail, I. (2023). Efektivitas teknik cinema therapy untuk menurunkan academic burnout pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Negeri Makassar. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 5(1). <https://doi.org/10.55123/majim.v5i1.1830>
- Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59, 207-215.
- Wedding, D., & Niemiec, R. M. (2018). *Filmlerle pozitif psikoloji: Karakter güçlerini geliştirmek için filmlerden yararlanma* (A. Demir, Çev.). Kaknüs Yayınları.
- Weiten, W., Hammer, E. Y., & Dunn, D. S. (2016). *Psikoloji ve çağdaş yaşam: İnsan uyumu* (E. İkiz, Çev. Ed.). Nobel.
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- Wong, P. T. P. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>
- Worrell, F. C., & Hale, R. L. (2001). The relationship of hope in the future and perceived school climate to school completion. *School Psychology Quarterly*, 16(4), 370–388.

- Zhou, Y., MacGeorge, E. L., & Myrick, J. G. (2020). Mental health and its predictors during the early months of the COVID-19 pandemic experience in the United States. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6315. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176315>
- Zhu, J., et al. (2025). Hope therapy brings hope: An empirical study of a curriculum-based hope therapy intervention in Chinese high school students. *Frontiers in Psychology*, 16, 1555364. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1555364>

## **EKLER**

### **EK 1: İMÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu İzni**

Sayı : E-38510686-050.04-2500015458  
Konu : Harun Doğan'ın Başvurusu

03.03.2025

İlgili Makama,

İMÜ Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 25.02.2025 tarihli oturumunda, İMÜ Lisansüstü Eğitim Enstitüsü (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık) yüksek lisans öğrencisi **Harun Doğan**'ın "Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programının Ergenlerin Umut ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi" başlıklı YL tezi kapsamında (dan. Prof. Dr. Füsun EKŞİ) veri toplanmasına yönelik araştırma dosyası görüşülmüş, içerik bakımından etik bir sorun bulunmadığı sonucuna varılarak kurulun 2025/02 sayılı ve 25.02.2025 tarihli kararıyla araştırmacının izin talebi uygun bulunmuştur.

Prof. Dr. Tuncay BAŞOĞLU  
Etik Kurul Başkanı

Belge Doğrulama Kodu: 4AT793F

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-medeniyet-universitesi-ebys>

Adres: Ünalp Mah. Göztepe Kavşağı Yanı, D-100 Karayolu 5/4 34700 Üsküdar / İstanbul

Bilgi için :

Tuncay Başoğlu  
Etik Kurul Başkanı

Telefon No: (0 216) 2803333

Faks No:

Telefon No:

e-Posta:

İnternet Adresi: [www.medeniyet.edu.tr](http://www.medeniyet.edu.tr)

Direkt Hat:

Kep Adresi: [istanbulmedeniyetuni@hs01.kep.tr](mailto:istanbulmedeniyetuni@hs01.kep.tr)



**EK 2: MEB Araştırma İzin Yazısı**



**T.C.  
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI  
ARAŞTIRMA UYGULAMA İZNİ BELGESİ**



**Başvuru No:** MEB.TT.2025.021649

**T.C. Kimlik No:** 52\*\*\*\*\*56

**Adı Soyadı:** HARUN DOĞAN

**Araştırmanın Adı:** Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programının Ergenlerin Umud Ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi

**Araştırmanın Niteliği:** Yüksek Lisans Tezi

**Araştırmanın Örneklem / Çalışma Grubu:** Öğrenci

**Veri Toplama Aracının Başlığı:** iyimserlik ölçeği, çocuklarda umut ölçeği

**Araştırma Uygulama İzninin Kabul Tarihi:** 27.03.2025

**Araştırma Uygulama İzninin Bitiş Tarihi:** 27.03.2026

Yukarıda kimliği yazılı araştırmacı "Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine (2024/41)" göre belirtilen kapsamda araştırmasını yapmayı taahhüt etmiştir. Araştırmacının bilgi ve belgelerinin uygunluğu kontrol edilmiş olup aşağıda ifade edilen bilgiler kapsamında araştırma uygulama izni Millî Eğitim Bakanlığı ilgili birimleri tarafından onaylanmıştır.

| Uygulama Yapılacak İller | Uygulama Yapılacak Birimler | Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatları | Uygulama Yapılacak MEB Teşkilatının Kurum Kodu |
|--------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|
| KÜTAHYA                  | Ortaokul                    | Adnan Menderes Ortaokulu            | 709933                                         |

**Not:** Okul/kurum yöneticileri tarafından "Araştırma Uygulama İzni" belgesinin ve veri toplama araçlarının (araçlardaki maddelerinin) modülde yer alan belge ve araçlarla aynı olduğu kontrol edilmelidir. Belgeler aynı olmadığı durumda araştırma uygulama izni verilmeyecektir.

Doğrulama Kodu: 2ba16920fa46855e60cc4a7388c85e4cba27e1df7384d70d1ce2f0cd6ae63ec4

Doğrulama Adresi: [arastirmaiznleri.meb.gov.tr/belge-dogrula](https://arastirmaiznleri.meb.gov.tr/belge-dogrula)

Serhat Mah. 1290. Sokak No.8/B 06374 Yenimahalle/Ankara TÜRKİYE

Telefon No: (0312) 413 43 00, Belgegeçer No: (0312) 413 45 12

e-posta: [ttkb\\_arastirmaiznleri@meb.gov.tr](mailto:ttkb_arastirmaiznleri@meb.gov.tr), internet adresi: [ttkb.meb.gov.tr](https://ttkb.meb.gov.tr)



### EK 3: Veli Onam Formu

#### Araştırmaya Katılım Ebeveyn İzni

Değerli Anne/Baba,

İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışma Ana Bilim Dalı'nda Prof. Dr. Füsün EKŞİ danışmanlığında yüksek lisans öğrencisi Harun DOĞAN tarafından yüksek lisans tezi kapsamında bir çalışma yapılacaktır. Bu çalışmanın amacı pozitif psikoloji ve sinematerapi yöntem ve tekniklerini kullanarak çocuklarınızın umut ve iyimserlik düzeylerini arttırmaktır. Araştırma kapsamında okulda çalışma grubu oluşturulacaktır. Çalışmalar çocuğunuzun derslerini aksatmayacak şekilde haftada 75 dk şeklinde, 8 oturum olarak yapılacaktır. Bu hususta sizlerin çocuğunuzun çalışmaya katılabilmesi için izniniz gerekmektedir. Tüm çalışmalar okul müdürünün izni ve okul rehberlik servisi tarafından yürütülecektir. Çalışma ile ilgili bilgi almak isterseniz, aşağıda yer alan iletişim numaralarından ulaşabilirsiniz. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

|

ÇOCUĞUMUN ÇALIŞMAYA KATILMASINA İZİN VERİYORUM.

☐EVET

☐HAYIR

Veli Adı Soyadı:

Tarih:

İmza:

## EK 4: Gönüllü Katılım Onay Formu

### Gönüllü Katılım Onay Formu

“Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programının Ergenlerin Umut Ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi” başlıklı çalışma, İstanbul Medeniyet Üniversitesi yüksek lisans öğrencisinin gerçekleştirmekte olduğu bir araştırmadır. Bu araştırma ergenlik döneminde bulunan ortaokul öğrencilerinin “Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programı” sonrası umut ve iyimserlik düzeylerindeki değişimi araştırmak amacıyla planlanmıştır. Araştırma raporunda anketlerle ilgili genel sonuçlar verilecek olup kişisel bilgileriniz tamamen gizli tutulacaktır.

1. Aşağıda imzası olan ben “Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programının Ergenlerin Umut Ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi” başlıklı çalışmaya katılmayı kabul ediyorum.
2. Bu çalışmayı yürüten araştırmacı Harun DOĞAN çalışmanın yapısı, amacı ve muhtemel süresi, ne yapmam istendiği hakkında ayrıntılı sözlü ve yazılı bilgi verdi.
3. Anketörlere çalışma ile ilgili her soruyu sorma fırsatını buldum. Cevapları ve bana verilen bilgiyi anladım.
4. Araştırmacıların, bilgilerin ayrıntılarını açıklamama ve benimle ilgili sırları koruması şartıyla, benimle bu çalışmayı yapmasına izin veriyorum.
5. Çalışma boyunca tüm kurallara uyacağıma, araştırmacılar ile tam bir uyum içinde çalışacağıma ve konuyla ilgili herhangi bir sorun çıktığında hemen ona mail atacağımı kabul ediyorum.
6. Bu çalışma sonuçlarının kullanılmasını kısıtlamayacağımı ve yayın, rapor ve benzeri bilimsel dokümanlarda kullanabileceğini kabul ediyorum.
7. Bu çalışmadan istediğim zaman çıkabileceğimi anladım.

### OKUDUM VE ONAYLADIM.

**Katılımcının Adı ve Soyadı, Tarih, İmza**

**Sorumlu Araştırmacının Adı ve Soyadı, Tarih, İmza**

Harun DOĞAN

.....

## EK 5: Kişisel Bilgi Formu

### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

#### **Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programının Ergenlerin Umud Ve İyimserlik Düzeylerine Etkisi**

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışma İstanbul Medeniyet Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans programı öğrencisi Harun DOĞAN tarafından İstanbul Medeniyet Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Füsün EKŞİ danışmanlığında yapılmaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek veriler Pozitif Psikoloji Temelli Sinematerapi Psikoeğitim Programının katılımcılarını belirlemek amacıyla kullanılacaktır.

Ardından verilen yanıtlara göre gönüllü olan katılımcılar psikoeğitim programına katılabilecektir.

Bu formu doldurmak için 10-15 dk. ayırmanız yeterli olacaktır. Çalışmaya katılmak tamamen gönüllüğe dayanmaktadır. Verdiğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacaktır. İsim ve soy isim bilgisi psikoeğitim programına katılacak olan katılımcılarla tekrar iletişime geçilmesi dışında başka herhangi bir sebeple kullanılmayacaktır. Sağladığınız veriler (örn. anket formuna verdiğiniz cevaplar) elektronik ortama aktarılırken kimlik bilgisi içeren verilerden arındırılacak, çalışma bittiği zaman ise fiziki formlarınız kalıcı bir şekilde imha edilecektir. Soruların doğru ve yanlış bir cevabı bulunmamaktadır. Sorulara verilen içten cevaplar araştırmanın güvenilirliği konusunda önem arz etmektedir. Bu nedenle soruları dikkatlice okumanız ve samimi bir şekilde cevaplamanız çok önemlidir.

Çalışmayla ilgili soru, sorun veya önerileriniz için aşağıdaki e-posta adreslerinden araştırmacıyla iletişime geçebilirsiniz.

Araştırmaya sunduğunuz katkıdan dolayı teşekkür ederiz.

Harun DOĞAN

Araştırmaya gönüllü katılmayı kabul ediyorum.

Evet (    )

Hayır (    )

1. Cinsiyetinizi yazın:
2. Sınıfınızı yazın:
3. Yaşınızı rakamla yazın:
4. Anne eğitim durumu?
  - a. İlkokul veya daha az
  - b. Ortaokul
  - c. Lise
  - d. Lisans
  - e. Yüksek Lisans
  - f. Doktora
5. Baba eğitim durumu?
  - a. İlkokul veya daha az
  - b. Ortaokul
  - c. Lise
  - d. Lisans
  - e. Yüksek Lisans
  - f. Doktora
6. Ailenin gelir düzeyini nasıl tanımlarsın?
  - a. Çok düşük gelirli (örneğin: gıda ve barınma gibi temel ihtiyaçları karşılamada zorlanan)
  - b. Düşük gelirli
  - c. Orta gelirli
  - d. Yüksek gelirli

## EK 6: Çocuklarda Umut Ölçeği

### Çocuklarda Umut Ölçeği (ÇUÖ)

Aşağıdaki altı cümle sizin genel olarak kendi hakkınızda nasıl düşündüğünüzü ve bazı şeyleri nasıl yaptığınızı tanımlamaktadır. Her bir cümleyi dikkatlice okuyunuz. Her bir cümle için, lütfen çoğunlukla nasıl olduğunuzu düşününüz. Sizi en iyi tanımlayan seçeneği, kutucuğun içerisine (X) işareti koyarak belirtiniz. Örneğin, eğer “Hiçbir Zaman” sizi tanımlıyorsa üzerindeki kutucuğun içerisine (X) işareti koyunuz. Ya da “Her Zaman” size uygunsa üzerindeki kutucuğu işaretleyiniz. Lütfen tüm cümleleri kutucuklardan birini işaretleyerek cevaplayınız. Doğru veya yanlış yanıt bulunmamaktadır.

1. Bence işler gayet iyi gidiyor.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

2. Hayatta benim için çok önemli olan şeyleri elde etmek için birçok yol düşünebilirim.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

3. Benimle aynı yaştaki çocuklar kadar iyiyim.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

4. Bir problemim olduğunda, bu problemi çözmek için birçok yol bulabilirim.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

5. Geçmişte yaptığım şeylerin bana gelecekte yardımcı olacağını düşünüyorum.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

6. Diğerleri vazgeçmek istese bile, problemi çözmek için yöntemler veya yollar bulabileceğimi biliyorum.

☐ Hiçbir Zaman ☐ Nadiren ☐ Bazen ☐ Sık sık ☐ Çoğu Zaman ☐ Her Zaman

## EK 7: İyimserlik Ölçeği

### İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ

|                                                                                                                  | Benim düşüncemi hiç yansıtmıyor | Benim düşüncemi biraz yansıtıyor | Kararsızım | Benim düşüncemi büyük ölçüde yansıtıyor. | Benim düşüncemi tamamen yansıtıyor. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------|------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1-Zaman zaman yapamadığım şeyler olsa bile bundan dolayı üzülmem.                                                |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 2-Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarmaya çalışırım.                              |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 3- Hangi yaşta olursam olayım yaşamın güzel ve ilginç yanlarını görmeye çalışırım.                               |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 4- Bazı konularda başarısız olduğumda, başarılı olacağım konuların da olduğuna inanırım.                         |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 5- Başarısız olduğum durumlar olsa bile kendimi tamamen başarısız biri olarak görmem.                            |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 6- Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka bir çıkış noktası bulacağıma inanırım.                                    |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 7- Olumsuz yaşantı ve düşüncelerimin günlük yaşantımı bozmasına izin vermem.                                     |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 8- Kendime her zaman yeni şanslar tanırım.                                                                       |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 9- Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım                                                      |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 10- Üzüntülerimi hayatımdaki güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım.                                          |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 11- Benim için yeni başlayan her şey yeni bir umut demektir.                                                     |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 12- Kendimi olduğum gibi kabul ederim.                                                                           |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 13- Genelde benden daha az imkânı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.                     |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 14- Başarısızlıkların ardından başarının geleceğine inanır, bu durumla ilgili kötü şeyler düşünmemeye çalışırım. |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 15- Ufak şeylerden bile zevk alırım.                                                                             |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 16- Kötü olayları kabullensem bile içimde her zaman bir umut vardır.                                             |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 17- Her üzüntünün sonunda mutluluk olduğuna inanırım                                                             |                                 |                                  |            |                                          |                                     |
| 18- Her şeye rağmen yaşamak güzel bir şeydir.                                                                    |                                 |                                  |            |                                          |                                     |

## EK 8: Ölçek İzinleri

iyimserlik ölçeği izni 2

Yahoo/Gelen K... ☆

**H** Harun Doğan  
Kimden: [Redacted]  
Alıcı: [Redacted]

21 Oca Sal tarihinde 14:46 saatinde ☆

Hocam merhaba.

Ben İstanbul Medeniyet Üniversitesi PDR Yüksek Lisans Öğrencisi Harun Doğan. Yüksek Lisans Tez çalışmamda sizin geliştirdiğiniz "İyimserlik Ölçeği" ni kullanmak istiyorum.

İyi çalışmalar, iyi günler dilerim..

← ↩ → ...

**E** Esra Çalık Var  
Kimden: [Redacted]  
Alıcı: Harun Doğan

21 Oca Sal tarihinde 14:57 saatinde ☆

Ölçeği kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar

21 Oca 2025 Sal, saat 14:46 tarihinde Harun Doğan <[Redacted]> şunu yazdı:

> Esas mesajı göster

--

Prof. Dr. Esra Çalık Var  
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü  
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Çocuklarda Umut Ölçeği izni 2

Yahoo/Gelen K... ☆

**H** Harun Doğan  
Kimden: [Redacted]  
Alıcı: [Redacted]

21 Oca Sal tarihinde 14:47 saatinde ☆

Hocam merhaba.

Ben İstanbul Medeniyet Üniversitesi PDR Yüksek Lisans Öğrencisi Harun Doğan. Yüksek Lisans Tez çalışmamda sizin geliştirdiğiniz "Çocuklarda Umut Ölçeği" ni kullanmak istiyorum.

İyi çalışmalar, iyi günler dilerim..

← ↩ → ...

**G** Gökhan Atik  
Kimden: [Redacted]  
Alıcı: Harun Doğan

21 Oca Sal tarihinde 17:04 saatinde ☆

Harun merhaba,

Uyarlamasını yaptığımız ölçeğin Türkçe Formunu ve makalesini ekte gönderiyorum. Ölçeğin Türkçe Formunu çalışmada kullanmada bizim aımızdan bir sıkıntı olmamakla birlikte, ölçeğin orijinal formunu geliştiren kişilerden de izin almanı öneririm. Geliştiren kişilerle ilgili bilgileri makale içerisinde bulabilirsin.

İyi çalışmalar dilerim.

Sevgilerimle,

Doç. Dr. Gökhan Atik

## EK 9: Örnek Psikoeğitim Oturumu

### 5. OTURUM: Umut, İyimserlik Ve Sosyal Bağlar

- **Amaç:**
  - Pozitif duygu ve yaşantıların sosyal bağlara olan etkisini aktarmak
  - Umut, İyimserlik ve Sosyal ilişkiler arasındaki ilişkiyi fark ettirmek
- **Kazanımlar:**
  - Sosyal bağların umut ve iyimserlik üzerindeki etkisini anlar.
  - Pozitif duygu ve yaşantıların sosyal bağlar üzerindeki önemini anlar.
- **Materyaller:**
  - Beyaz A 4 kağıdı
  - Zarf
  - EK 5
- **Süreç:**

1. Lider katılımcılara kendilerini bu hafta nasıl hissettikleri ve geçen hafta neler yapıldığını hatırlayıp hatırlamadıklarını sorarak oturumu başlatır. Katılımcılardan alınan geri dönütlerle birlikte lider önceki oturumun özetini yapar, ardından “*Doğa ve Huzur Nefesi*” egzersizine egzersizine geçilir.

2. Lider katılımcılara şu açıklamayı yaparak egzersizi yaptırır:

Gözlerinizi kapatın ve doğada en sevdiğiniz yeri hayal edin. Bu bir deniz kenarı, orman ya da dağ olabilir. O ortamda olduğunuzu düşünerek yavaşça büyük bir nefes almaya çalışın ve doğadaki huzuru tüm vücudunuzda hissedin. Şimdi nefesinizi verirken bedeninizdeki tüm stresin ve gerginliğin dışarı çıktığını hayal edin. Bu nefesi birkaç kez tekrar ederek doğanın huzurunu içinizde hissetmeye devam edin. Son olarak, birkaç hızlı nefes alıp verirken doğada olmanın verdiği enerjiyi hissedin.

3. “Doğa ve Huzur Nefesi” egzersizinin ardından “Film Ödevi Tartışmasına” geçilir. Katılımcılara önceki oturumda verilen film izleme ödeviyle alakalı değerlendirme yapmak adına şu yönerge verilir.

*Soul (2020) filmini izledikten sonra, filmdeki karakterlerin sosyal bağları nasıl deneyimlediğini düşünelim. Filmdeki karakterlerden birinin yaşadığı bir sosyal bağın onu nasıl etkilediğini paylaşın. Filmde sizi en çok etkileyen sahneleri hatırlayarak bu sahnelerin neden önemli olduğunu paylaşabilirsiniz. Şimdi, öncelikle herkes kendine verilen **film değerlendirme formunu** doldursun. Daha sonra formdaki sorular üzerinden birlikte tartışacağız: (Lider katılımcılara ek 5 de yer alan film değerlendirme formunu dağıtır.*

4. “Film Ödevi Tartışmasına” ardından “**Destek Çemberi**” etkinliğine geçilir ve katılımcılara şu yönerge verilir:

*Herkes çember şeklinde ayakta durarak birbirinin elini tutsun. Sırayla, sol tarafınızda duran arkadaşınız hakkında olumlu bir şey söyleyin. Örneğin, onunla ilgili sevdiğiniz bir özelliği paylaşabilirsiniz. Daha sonra, herkes sağ tarafındaki kişiye aynı şekilde olumlu bir şey söyleyerek devam etsin. Ardından etkinlik tersten yapılacaktır; bu sefer sağınızda duran arkadaşınız hakkında olumlu bir şey söyleyerek ilerleyin. Bu etkinliğin sonunda herkes, grubun bir parçası olarak değerli olduğunu hissetmiş olacak.*

5. “Destek Çemberi” Etkinliğinin ardından “Mektup Yazma” etkinliğine geçilir ve katılımcılara şu yönerge verilir:

*Şimdi, bir aile bireyinize, öğretmeninize veya yakın bir arkadaşınıza umut ve iyimserlik temalı bir mektup yazacaksınız. Mektubunuza, hitap ederek başlayın ve bu kişinin sizin için ne kadar değerli olduğunu ifade edin. Onun sizin hayatınızdaki önemini, sizin için yaptığı güzel şeyleri ve onun hangi özelliklerini sevdiğinizi anlatın.*

*Daha sonra, bu kişiye umut ve iyimserlikle ilgili bir mesaj verin. Zor zamanlarda güçlü olmasını, güzel günlerin her zaman geleceğini veya hayallerini takip etmesi gerektiğini söyleyebilirsiniz. Kendi hayatınızdan*

*umut verici bir örnek paylaşabilir ya da ona moral verecek bir cümle yazabilirsiniz.*

*Mektubunuzu, güzel bir dilekle veya sıcak bir cümleyle tamamlayın. Samimi ve içten olmaya çalışın. Uzun ya da kısa olması önemli değil, önemli olan karşı tarafa duygularınızı aktarmanız. Mektubunuzu derseniz gerçekten gönderebilir ya da sadece kendiniz için saklayabilirsiniz. Şimdi kağıdınızı ve kaleminizi alın ve duygularınızı en güzel şekilde ifade etmeye başlayın!*

Katılımcılara mektupları yazmaları için yeterli süre verildikten sonra mektuplar hakkında grup içerisinde paylaşımlar yapılır. Ardından lider tarafından toplanarak her bir katılımcının adının yer aldığı zarflara konularak lider tarafından saklanır.

6. “Mektup Yazma” etkinliğinin ardından bu hafta izlenecek “*The Boy Who Harnessed the Wind (Rüzgarı Dizginleyen Çocuk) (2019)*” filmi ödev olarak verilir ve katılımcılara şu açıklama yapılır.

*Bu hafta The Boy Who Harnessed the Wind (Rüzgarı Dizginleyen Çocuk) (2019) filmini izliyoruz. Film, bir çocuğun karşılaştığı zorluklara rağmen umudunu nasıl koruduğunu ve sosyal bağların onun hayatındaki yerini anlatıyor. Bu filmi izlerken karakterin umut dolu mücadelesine ve sosyal bağlarının ona nasıl destek olduğuna dikkat edin. Önümüzdeki hafta filmle ilgili değerlendirme yapacağız.*

7. Ödevin verilmesinin ardından katılımcılardan oturum hakkındaki duygu ve düşünceleri alınır, oturum süreci özetlenir ve oturum sonlandırılır.

## EK 10: Etkinlik Uygulamalarından Örnekler

EK2: FİLM DEĞERLENDİRME FORMU – INSIDE OUT (TERS YÜZ)

Adın: [REDACTED]

1. Filmde gördüğün 5 temel duyguyu yazabilir misin?

- Neşe
- Üzüntü
- Korku
- Tiksinti
- Öfke

2. Riley'nin duyguları film boyunca nasıl değişti?

Aslında çok kez değişti yani tam cevabım yok.

3. Sence filmde en önemli duygu hangisiydi? Neden?

Bence neşe ve üzüntü çünkü onlar olmadığı için bir sahne de Riley tüm duygularını kaybetmişti.

4. Filmde kendini en yakın hissettiğin karakter veya sahne hangisiydi?

Karakter olarak Riley. Ü

5. Filmde en çok hangi duyguları hissettin? (İşaretle) ☺

- ☒ Mutluluk
- ☒ Üzüntü
- ☒ Umut
- ☒ Heyecan
- ☒ Kaygı
- ☒ Hayal Kırıklığı

EK 6: FİLM DEĞERLENDİRME FORMU – RÜZGARİ DİZGİNLEYEN ÇOCUK

Adın: [REDACTED]

1. Filmin ana karakteri William'ı en çok zorlayan şey neydi?  
Para bulma ve otula gitme konusunda çok zorlandı.
2. William, umudunu kaybetmemek için neler yaptı?  
Pes etmedi, çalıştı ve mutlu kalmaya çalıştı.
3. Filmde seni en çok etkileyen olay neydi? Neden?  
William'ın ailesinin para mevzularını konuştuğu ve kavgaya ettiği yer beni çok etkiledi çünkü bizim en azından içecek suyumuz veya barınacağımız ev varken onların yok.
4. William'ın umutsuz hissettiği bir an oldu mu? Sonrasında ne yaptı?  
Babasının ona destek vermemesi, yaptığı şey ise babası ile konuşması.
5. William, ailesi ve çevresindeki insanlar arasında umut ve dayanışmayı nasıl sağladı?  
Onlar ile konuştu, aldını bilmediğim su veren şeyi yaptı vb. v
6. Filmde en çok hangi duyguları hissettin? (İşaretle)

- ☒ Mutluluk
- ☒ Üzüntü
- ☒ Umut
- ☒ Heyecan
- ☐ Kaygı
- ☐ Hayal Kırıklığı

EK2: FILM DEĞERLENDİRME FORMU – INSIDE OUT (TERS YÜZ)

Adın: [REDACTED]

1. Filmde gördüğün 5 temel duyguyu yazabilir misin?

- Üzence
- Kaygı
- Neşe
- Öfke
- Korku

2. Riley'nin duyguları film boyunca nasıl değişti?

Kendisi bazen kendi duygularını hem saklamak hemde göstermek isteyen bir kız ve bunu çok hızlı ve kontrol edemiyerek yapı

3. Sence filmde en önemli duygu hangisiydi? Neden?

Karakter ve ağızgi animasyonları ve çocuklar için yapıldığını bakarsak neşe ama bence en önemlisi öfke kontrol edemediğinde korkuna şeyler yapabiliyorsun.

4. Filmde kendini en yakın hissettiğin karakter veya sahne hangisiydi?

~~aslında pek gösterilmedi~~ Riley olabilir

bazı zamanlarda kontrol edemediği zamanlarda sağma davranabiliyor.

5. Filmde en çok hangi duyguları hissettin? (İşaretle)

- ( ) Mutluluk
- ( ) Üzüntü
- (✓) Umut
- (✓) Heyecan
- (✓) Kaygı
- ( ) Hayal Kırıklığı



EK 6: FİLM DEĞERLENDİRME FORMU – RÜZGARI DİZGİNLEYEN ÇOCUK

Adın: [redacted]

1. Filmin ana karakteri William'ı en çok zorlayan şey neydi?

Ailesinin durumu kötü olduğu için ganim  
ve icallerini karşılayamıyordu

2. William, umudunu kaybetmemek için neler yaptı?

3. Filmde seni en çok etkileyen olay neydi? Neden?

Kıtlığa rağmen pes etmeyip çalışmak

(Ben olsam ölmeyi beklerdim)

4. William'ın umutsuz hissettiği bir an oldu mu? Sonrasında ne yaptı?

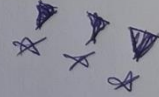
Ailesi okul durumunu karşılayamadığı için  
umutsuzdu ama kütüphane'den bir kitap aldı ve

5. William, ailesi ve çevresindeki insanlar arasında umut ve dayanışmayı nasıl sağladı? Okudu

Rüzgar perçini yaparak çevresindeki insanlar  
yapı yapmasını yardım etti

6. Filmde en çok hangi duyguları hissettin? (İşaretle)

- ☒ Mutluluk  
☐ Üzüntü  
☒ Umut  
☐ Heyecan  
☐ Kaygı  
☒ Hayal Kırıklığı



ADALET

Sergi

Müzik Dinlemek

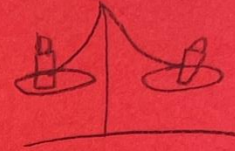
Abla

Ön yargısız

Yazı Yazmak

Gezmek

Terazi



Bavul



Kalp



Söz

Bu hayatta  
hiç pes etme

Köpek sevmek / Hayal etmek

lotus çiçeği görmek

tavuk döner yemek

Şakalasmak

Arkadaşlarımla buluşmak

Korku filmi izlemek



ŞİİR  
DOST  
PARK  
SEVGİ  
KALP  
MÜZİK  
MAVİ  
GÖKYÜZÜ  
GÜNEŞ  
SEZEN AKSU  
PARTİ  
PASTA  
GEZMEK  
SAÇ  
KALEMLER  
BOYAMA  
ARKADAŞLIK  
ÇİKOLATA  
KEDİ  
AİLE  
ÇİÇEKLER



Duygularımın değişmesini bekliyorum. Umarım olur ve Fiziksel davranışlarımda değişmesini umuyorum. Çünkü duygularım değişmediği sürece fiziksel davranışlarımda kontrol ediyorum, değişmesini umuyorum.

Özgüven artışı, insanları daha iyi anlama, duygularımı kontrol etme, saygı, konuşurken doğru ve düzgün duyguları kullanma, kendimi daha mutlu etme, eğlenebilecek yerler bulma.





